"চীয়তে বালিশস্যাপি সৎক্ষেত্রপতিতা কৃষিঃ।
ন শালেঃ স্তম্বকরিতা বপ্তুর্গুণমপেক্ষতে॥"

মুদ্রারাক্ষসম্

কবিরাজ

শ্রীগোবিন্দপ্রসাদ রায় কবিরত্নেন

সঙ্কলিতমনূদিতঞ্চ।

শকাব্দাঃ ১৮২৫।

মূল্যং মুদ্রৈকমাত্রম্।

কলিকাতা রাজধান্যাম্

কলেজ-স্কোয়ার ৬৪ সংখ্যকভবনস্থ সাম্য-যন্ত্রে,

শ্রীনিবারণচন্দ্র ঘোষেণ মুদ্রিতং

প্রকাশিতঞ্চ।

ভূমিকা।

স্বাস্থ্যই সুখের মূল। শরীর সুস্থ না থাকিলে, অর্থোপার্জ্জন, বিষয়কার্য্যসম্পাদন কি ধর্ম্মকর্ম্মানুষ্ঠান কিছুতেই সুবিধা হয় না। তাই শাস্ত্রকারগণ বলিয়াছেন—"ধর্ম্মার্থকামমোক্ষাণামারোগ্যং মূলমুত্তমম্।" অর্থাৎ ধর্ম্ম, অর্থ, কাম ও মোক্ষ এই চতুর্ব্বর্গ সাধনোপায়ের মূল আরোগ্য। রোগী ব্যক্তি ঐহিক কি পারত্রিক কোন কার্য্যই সুচারুরূপে সম্পন্ন করিতে সক্ষম নহে। রোগ-যুক্ত সর্ব্বসম্পদ্‌সম্পন্ন রাজাধিরাজ অপেক্ষা, রোগ-মুক্ত পর্ণকুটীরবাসী ভিক্ষুকও সমধিক সুখী। আমরা সেই সর্ব্ব-কার্য্য সম্পাদনের মূল ও সুখের নিদান স্বাস্থ্যরূপ অমূল্য ও অতুল্য রত্ন অযত্নে হারাইয়া নিয়ত রোগ যন্ত্রণায় অস্থির হই এবং সাধের জীবন অকালে নষ্ট করিয়া ফেলি। আহার ও বিহারের ব্যতিক্রমেই প্রায় রোগ জন্মিয়া থাকে; সুতরাং আহারে ও বিহারে প্রতিনিয়ত সাবধান থাকিলে সাধারণ রোগনিচয়ের হস্ত হইতে অনায়াসে রক্ষা পাইতে পারা যায়। পক্ষান্তরে অনর্থ অর্থ নষ্ট কি কষ্ট ভোগ করিতে হয় না। কিরূপ আহার বিহারে সুস্থশরীরে কর্ত্তব্য প্রতিপালনপূর্ব্বক জীবনযাত্রা নির্ব্বাহ করা যায়, সাধারণের হিতকামনায় পরম কারুণিক আয়ুর্ব্বেদাচার্য্যগণ তত্তৎ বিষয় বিশেষভাবে বর্ণনা করিয়া গিয়াছেন। আমরা সেই ত্রিকাল-

দর্শী মহর্ষিগণের প্রদর্শিত পথানুসরণ করিলে সুস্থকায়ে দীর্ঘায়ু উপভোগ করিতে পারি, সন্দেহ নাই। দুঃখের বিষয় এ পর্য্যন্ত পরম বৈজ্ঞানিক ঋষিগণের বিজ্ঞানতত্ত্বপ্রসূত উপদেশ অনুসারে স্বাস্থ্যরক্ষা গ্রন্থ কেহই প্রণয়ন করেন নাই। সুতরাং সেই অমূল্য উপদেশ রত্নগুলি ভস্মাচ্ছাদিত বহ্নির ন্যায় সাধারণের অজ্ঞাতসারে, অযত্নে পড়িয়া আছে। কেহ জানিবার জন্য সমুৎসুক হইলেও উপদেশগুলি নানাস্থানে বিশৃঙ্খল অবস্থায় থাকায় কৌতূহলবৃত্তি চরিতার্থ করিবার সুযোগ ঘটে না। আমি সেই অভাব দূরীকরণ অভিপ্রায়ে নানাস্থানে বিক্ষিপ্ত তত্ত্বগুলি দিনচর্য্যা, রাত্রিচর্য্যা ও ঋতুচর্য্যা শীর্ষক বিভাগক্রমে ধারাবাহিক-রূপে সুসজ্জিত করিয়া "স্বাস্থ্যতত্ত্ব" নামে সর্ব্বসমক্ষে প্রকাশ করিতে প্রয়াস পাইয়াছি। গ্রন্থখানি সর্ব্বাঙ্গসম্পন্ন করিবার মানসে পরিশেষে স্বাস্থ্যরক্ষার অঙ্গীভূত সদাচার বিষয়ক কতক-গুলি সদুপদেশ ও ব্যবহার্য্য দ্রব্যগুলির গুণবর্ণনা সন্নিবিষ্ট করিয়াছি।

সাধারণের বোধসৌকর্য্যার্থে প্রত্যেক শ্লোকের নীচে সরল বঙ্গানুবাদ প্রদত্ত হইয়াছে এবং স্থানে স্থানে দুরূহ শব্দগুলি টীপ্পনীদ্বারা বুঝাইয়া দেওয়া গিয়াছে।

আয়ুর্ব্বেদীয় গ্রন্থনিচয়, এই গ্রন্থের মুখ্যাবলম্বন হইলেও বিষয় বিশেষে, প্রয়োজন বোধে, অন্যান্য শাস্ত্র গ্রন্থাদিরও সাহায্য গ্রহণ করিতে ত্রুটী করি নাই। উদ্দেশ্য সিদ্ধিবিষয়ে কতদূর কৃতকার্য্য হইয়াছি, বলিতে পারিনা।

এই বৎসামান্য গ্রন্থখানি অধ্যয়ন ও সমালোচন পূর্ব্বক সাধারণের কিঞ্চিন্মাত্রও উপকার সাধিত হইলে শ্রম সকল মনে করিব। অলমতিপ্রপঞ্চেন—

কৃতজ্ঞতা স্বীকার।

যাঁহার অসীম উৎসাহে, আগ্রহে ও অর্থানুকূল্যে "স্বাস্থ্যতত্ত্ব" মুদ্রিত ও প্রচারিত হইল, সেই সদনুমতিপ্রিয়, সদাশয়, সত্যনিষ্ঠ ও দানশীল শ্রীযুক্ত বাবু অখিলচন্দ্র বিশ্বাস মহাশয়ের নিকট তজ্জন্য চিরকৃতজ্ঞতাপাশে আবদ্ধ রহিলাম। ইতি—

আয়ুর্ব্বেদ বিদ্যালয় ও ঔষধালয়।
৫৭.২নং হেরিসন-রোড, কলিকাতা।
১৩১০ সাল, ভাদ্র।

শ্রীগোবিন্দপ্রসাদ রায় কবিরত্ন।

সূচীপত্রম্।

যে যে গ্রন্থাদির নাম সংক্ষেপে ব্যবহৃত হইয়াছে, তাহাদের তালিকা।

কসংহিতা	চ
তসংহিতা	সু
াঙ্গহৃদয় বা বাগ্‌ভট	বা
বপ্রকাশ	ভাব
সংহিতা	মনু
সংহিতা	গর্গ
পস্তম্ভসংহিতা	আপস্তম্ভ
স্থান	সূ
কিৎসিতস্থান	চি
রীরস্থান	শা
তরতন্ত্র	উ
ধ্যায়	অ

স্বাস্থ্য-তত্ত্বম্।

দিনচর্য্যাধ্যায়ঃ।

তত্র

পূর্ব্বাহ্ন কৃত্যম্।

মানবো যেন বিধিনা স্বস্থস্তিষ্ঠতি সর্ব্বদা।
তমেব কারয়েদ্বৈদ্যো যতঃ স্বাস্থ্যং সদেপ্সিতম্॥
দিনচর্য্যাং নিশাচর্য্যাং ঋতুচর্য্যাং যথোদিতাম্।
আচরন্ পুরুষঃ স্বস্থঃ সদা তিষ্ঠতি নান্যথা॥

ভাব—১ম ভাগ।

মানবগণ যেরূপ নিয়মানুসারে চলিলে সর্ব্বদা স্বস্থ থাকিতে পারে, তদ্বিষয়ে উপদেশ দেওয়া চিকিৎসকের কর্ত্তব্য। যেহেতু স্বাস্থ্য লাভ সকলেরই বাঞ্ছনীয়। সেই স্বাস্থ্যলাভোপায় স্বরূপ দিনচর্য্যা, রাত্রিচর্য্যা ও ঋতুচর্য্যাদি বিষয়ে মহর্ষিগণ যে সকল সদুপদেশ দিয়া গিয়াছেন, সেই

সেই উপদেশ অনুযায়ী চলিলে সকলেই স্বাস্থ্যলাভে সক্ষম হইবে, সন্দেহ নাই।

সমদোষঃ সমাগ্নিশ্চ সমধাতুমলক্রিয়ঃ।
প্রসন্নাত্মেন্দ্রিয়মনাঃ স্বস্থ ইত্যভিধীয়তে॥

সু—উ—৬৪ অ।

যাহার শরীরে বাত, পিত্ত, কফ, পাচকাগ্নি, রসাদি ধাতু ও মূত্র পুরীষাদি মল সমভাবে অবস্থিত; যাহার আত্মা, ইন্দ্রিয়সমূহ ও মন প্রসন্ন এবং যিনি শরীরানুযায়ী কার্য্যক্ষম, তাহাকে সুস্থ বলা যায়।

গাত্রোত্থানম্।

ব্রাহ্মে মুহূর্ত্তে উত্তিষ্ঠেৎ স্বস্থোরক্ষার্থমায়ুষঃ।
শরীর চিন্তাং নির্ব্বর্ত্য কৃতশৌচ বিধিস্ততঃ॥

বা—সূ—২অ।

সুস্থ ব্যক্তি দীর্ঘ জীবন লাভের জন্য ব্রাহ্ম মুহূর্ত্তে (১)

---

(১) সূর্য্যোদয়াৎ প্রাগর্দ্ধপ্রহরে দ্বৌমুহূর্ত্তৌ তত্রাদ্যোব্রাহ্মঃ, দ্বিতীয়োরৌদ্রঃ।
মদন পারিজাতঃ।

সূর্য্যোদয়ের অব্যবহিত পূর্ব্ববর্ত্তী অর্দ্ধ প্রহরে যে দুই মুহূর্ত্ত, তাহার প্রথম মুহূর্ত্তকে ব্রাহ্ম ও শেষ মুহূর্ত্তকে রৌদ্র মুহূর্ত্ত কহে। সুতরাং শেষ দুই দণ্ড রাত্রির পূর্ব্ববর্ত্তী দুই দণ্ডকাল ব্রাহ্ম মুহূর্ত্ত।

গাত্রোত্থান করিবে এবং তদনন্তর ভুক্ত বস্তুর জীর্ণ ও অজীর্ণাদি চিন্তা করিয়া গাত্রোত্থানের পর বিহিত কার্য্যাদি সমাপন পূর্ব্বক যথাবিধি মল মূত্র ত্যাগ ও শৌচকর্ম্ম করিবে।

দধ্যাজ্যাদর্শ সিদ্ধার্থ বিল্ব গোরোচনাস্রজাম্।
দর্শনং স্পর্শনং কার্য্যং প্রবুদ্ধেন শুভাবহম্॥
স্বমাননং ঘৃতে পশ্যেৎ যদীচ্ছেচ্চির জীবিতম্॥

ভাব—১ম ভাগ।

গাত্রোত্থানের পর দধি, ঘৃত, দর্পণ, শ্বেতসর্ষপ, বিল্ব, গোরোচনা ও পুষ্পমাল্য দর্শন ও স্পর্শ করিলে মঙ্গল হয় এবং ঘৃতে স্বীয় মুখচ্ছবি পরিদর্শন করিলে দীর্ঘ জীবন লাভ হইয়া থাকে।

মল-মূত্র বিসর্জ্জনম্।

মূত্রোচ্চার সমুৎসর্গং দিবা কুর্য্যাদুদঙ্মুখঃ।
দক্ষিণাভিমুখো রাত্রৌ সন্ধ্যয়োশ্চ যথা দিবা॥ মনুঃ।
প্রত্যঙ্মুখশ্চ পূর্ব্বাহ্ণে অপরাহ্ণেচ প্রাঙ্মুখঃ।
উদঙ্মুখস্তু মধ্যাহ্নে নিশায়াং দক্ষিণামুখঃ॥ যম বচনম্।

পূর্ব্বাহ্ণে পশ্চিমমুখ, মধ্যাহ্নে উত্তরমুখ, অপরাহ্ণে

পূর্ব্বমুখ ও রাত্রিতে দক্ষিণমুখ বসিয়া মলমূত্র ত্যাগ করিবে।

ন মূত্রং পথি কুর্ব্বীত ন ভস্মনি ন গোব্রজে।
ন ফালকৃষ্টে ন জলে ন চিত্যাং ন চ পর্ব্বতে॥
ন জীর্ণদেবায়তনে ন বল্মীকে কদাচন।
ন সসত্ত্বেষু গর্ত্তেষু ন গচ্ছন্নাপি সংস্থিতঃ॥
ন নদীতীরমাসাদ্য ন চ পর্ব্বত মস্তকে।
বায়্বগ্নিবিপ্রমাদিত্যমপঃ পশ্যং স্তথৈবচ॥
ন কদাচন কুর্ব্বীত বিণ্মূত্রস্য বিসর্জ্জনম্॥ মনুঃ।

পথে, ভস্মরাশির উপরে, গোষ্ঠে (যেখানে গরু চরে), লাঙ্গল কর্ষিত ভূমিতে, জলে, চিতার উপর, পর্ব্বতে, জীর্ণ দেবালয়ে, বল্মীকোপরি, প্রাণিযুক্ত গর্ত্তে, চলিতে চলিতে, দাঁড়াইয়া, নদীতীরে এবং পর্ব্বত শিখরে মলমূত্র ত্যাগ করিবে না।

যে দিগ হইতে বায়ু প্রবাহিত হইতেছে, সেই দিগে মুখ করিয়া, কিম্বা অগ্নি, ব্রাহ্মণ, সূর্য্য ও জল প্রভৃতির দিগে মুখ করিয়া কখনও মলমূত্র পরিত্যাগ করিবে না।

আহার নির্হার বিহার যোগাঃ
সুসংবৃতা ধর্ম্মবিদা তু কার্য্যাঃ॥ বশিষ্ঠঃ।

[illegible]নৎকো মূত্রপুরীষে কুর্য্যাৎ॥ আপস্তম্বঃ।

আহার, বিহার (স্ত্রী সহবাস) ও মলমূত্র ত্যাগ গোপনে করাই বিধেয়। চর্ম্মপাদুকা পায়ে দিয়া মলমূত্র ত্যাগ করা কর্ত্তব্য নহে।

শৌচম্।

গুহ্যাদি মলমার্গাণাং শৌচং কান্তিবলপ্রদম্।
পবিত্রকরমায়ুষ্য মলক্ষ্মী কলি পাপহৃৎ॥
প্রক্ষালনং মতং পাণ্যোঃ পাদয়োঃ শুদ্ধিকারকম্।
মলশ্রমহরং বৃষ্যং চক্ষুষ্যং রাক্ষসাপহম্॥

ভাব—১ম ভাগ।

মলমূত্র বিসর্জ্জনান্তে মলদ্বার ও মূত্রদ্বার জল দ্বারা ধুইয়া ফেলিবে তাহাতে শরীর পবিত্র হয়, অলক্ষ্মী ও পাপ বিনাশ পায় এবং কান্তি ও বল জন্মে। হস্ত এবং পদদ্বয়ও ভালরূপ প্রক্ষালন করা কর্ত্তব্য। তাহা হইলে শ্রমের শান্তি ও ধূলি কর্দ্দমাদি দূরীভূত হইয়া শরীর পুষ্ট হয় এবং চক্ষুঃজ্যোতিঃ বৃদ্ধি পায়।

ত্রিস্ত্রস্ত মৃত্তিকাদেয়াঃ কৃত্বা নখবিশোধনম্।
ত্রিস্ত্রস্ত পাদয়োর্দেয়াঃ শুদ্ধিকামেন নিত্যশঃ॥ দক্ষঃ।

মল ত্যাগের পর যথাবিধি শৌচকার্য্য সম্পাদন পূর্ব্বক

তৃণাদি দ্বারা নখ শোধন করিবে। তৎপর হাতে মৃত্তিকা লেপন করিয়া জল দ্বারা ধুইয়া ফেলিবে। এই প্রকারে তিনবার মৃত্তিকা লেপন পূর্ব্বক ধুইয়া ফেলিলেই হাত শুদ্ধ হইয়া থাকে। মল ত্যাগানন্তর পদদ্বয়ও তিনবার ঐ প্রকার মৃত্তিকা লেপন করিয়া জল দ্বারা ভালরূপ ধুইয়া ফেলা কর্ত্তব্য।

দন্তমার্জ্জনম্।

নিহন্তি গন্ধ বৈরস্যং জিহ্বাদন্তাস্যজং মলম্।
নিষ্কৃষ্য রুচিমাধত্তে সদ্যোদন্ত বিশোধনম্॥
আপোথিতাগ্রং দ্বৌকালৌ কষায়ং কটুতিক্তকম্।

চ—সূ—৫অ।

ভক্ষয়েদ্দন্তপবনং দ্বাদশাঙ্গুল মায়তম্।
কনিষ্ঠিকাগ্রবৎ স্থূলং ঋজ্বগ্রন্থি তথাব্রণম্॥
একৈকং ঘর্ষয়েদ্দন্তং মৃদুনা কূর্চ্চকেণ তু।
দন্তশোধন চূর্ণেন দন্তমাংসান্যবাধয়ন্॥

ভাব—১ম ভাগ।

প্রতিদিন প্রাতঃকালে ও সায়ংকালে দন্তমার্জ্জন করিবে। নিয়মিত দন্তমার্জ্জনে মুখের দুর্গন্ধও বিরসতা

বিনষ্ট হয় এবং জিহ্বা, দন্ত ও মুখের মল বিদূরিত হইয়া রুচি জন্মে। অতএব কষায়, কটু কি তিক্তরস বিশিষ্ট বৃক্ষের দ্বাদশাঙ্গুলী পরিমিত দীর্ঘ, কনিষ্ঠাঙ্গুলীর অগ্রভাগের ন্যায় স্থূল, গ্রন্থি কি কীটজুষ্টাদি রহিত, সরল শাখা গ্রহণ পূর্ব্বক তাহার অগ্রভাগ চিবাইয়া কূচির (আসের) মতন করিবে এবং দন্ত বেষ্টন মাংসে (মাড়িতে) আঘাত না পায় এমন ভাবে দন্তশোধন চূর্ণের দ্বারা এক একটী করিয়া সমস্ত দন্তগুলি ক্রমে ঘর্ষণ করিবে।

দন্তকাষ্ঠম্।

করঞ্জ করবীরার্ক মালতী ককুভাসনাঃ।
শস্যন্তে দন্তপবনে যে চাপ্যেবম্বিধাদ্রুমাঃ॥

চ—সূ—৫অ।

ডহর করঞ্জা, করবী, আকন্দ, মালতী, অর্জ্জুন, খদির, এরণ্ড, আম্র, আটসেওড়া প্রভৃতি বৃক্ষ দন্তধাবনের জন্য উৎকৃষ্ট।

নখাদেদ্ গলতাম্বোষ্ঠ জিহ্বাদন্তগদেষু তৎ।
মুখস্য পাকে শোথেচ শ্বাসকাসবমিষু চ॥

দুর্ব্বলোঽজীর্ণভুক্তশ্চ হিক্কামূর্চ্ছা মদান্বিতঃ।
শিরোরুজার্ত্ত তৃষিতঃ শ্রান্তঃ যান ক্লমান্বিতঃ॥
অর্দ্দিতঃ কর্ণশূলীচ নেত্ররোগী নবজ্বরী।
বর্জ্জয়েদ্দন্তকাষ্ঠঞ্চ হৃদাময়যুতোপিচ॥

ভাব—১ম ভাগ।

গলরোগে, তালু, ওষ্ঠ, জিহ্বা ও দন্তরোগে, মুখপাকে, শোথরোগে, কাস, শ্বাস ও বমি রোগে, দুর্ব্বল, অজীর্ণ-ভুক্ত, হিক্কা, মূর্চ্ছা ও মদাক্রান্ত, শিরোরোগী, তৃষিত, শ্রান্ত, যানারোহণ জন্য ক্লান্ত, অর্দ্দিতরোগী, কর্ণশূলরোগী, নেত্ররোগী ও নবজ্বরী এবং হৃদ্রোগ পীড়িত ব্যক্তি দন্তধাবন জন্য কদাচ দন্তকাষ্ঠ ব্যবহার করিবে না।

জিহ্বা নির্লেখনম্।

সুবর্ণরূপ্য তাম্রানি ত্রপুরীতি ময়ানিচ।
জিহ্বা নির্লেখনানি স্যুরতীক্ষ্ণান্যনৃজূনিচ॥
জিহ্বা মূলগতং যচ্চ মলমুচ্ছ্বাসরোধি চ।
সৌগন্ধ্যং ভজতে তেন তস্মাজ্জিহ্বাং বিনির্লিখেৎ॥

চ—সূ—৫অ।

দশাঙ্গুলং মৃদুস্নিগ্ধং তেন জিহ্বাং লিখেৎসুখম্॥

ভাব—১ম ভাগ।

দন্ত ধাবনের সময় জিবছোলা দ্বারা জিহ্বা ভালরূপ চাঁছিয়া ফেলিবে। তাহা হইলে জিহ্বা মূলগত মল ও শ্বাসরোধক মল দূরীভূত হওয়ায় জিহ্বার রসাস্বাদগ্রাহিণী শক্তি বৃদ্ধি পায় ও শ্বাসক্রিয়ার কোনও বৈলক্ষণ্য ঘটে না, অপিচ মুখে সদ্‌গন্ধ সঞ্চার হইতে থাকে৭ জিবছোলা স্বর্ণ, রৌপ্য, তাম্র, শিশা কি পিত্তলের দ্বারা দশাঙ্গুলী পরিমিত দীর্ঘ এবং বক্র করিয়া প্রস্তুত করিবে। যেন ধারাল না হয়।

গণ্ডূষঃ।

গণ্ডূষমপি কুর্ব্বীত শীতেন পয়সা মুহুঃ।
কফতৃষ্ণামলহরং মুখান্তঃ শুদ্ধিকারকম্॥
সুখোষ্ণোদক গণ্ডূষঃ কফারুচিমলাপহঃ।
দন্তজাড্যহরশ্চাপি মুখলাঘব কারকঃ॥

ভাব—১ম ভাগ।

দন্ত ধাবনের পর শীতল জল দ্বারা বার বার কুলকুচা করিবে। তাহাতে মুখাভ্যন্তরের ক্লেদ ও কফ বিনষ্ট হয় এবং পিপাসার শান্তি হইয়া থাকে। কফের প্রকোপ, অরুচি কি দন্তের জড়তা প্রভৃতি অবস্থায় উষ্ণ জল দ্বারা

মুখ প্রক্ষালন করা উচিত। তাহাতে মুখের লিপ্ততা প্রভৃতি বিদূরিত হইয়া মুখ খড়্‌খড়ে হয়।

হন্বোর্বলং স্বরবলং বদনোপচয়ঃ পরঃ।
স্যাৎপরঞ্চ রসজ্ঞান মন্নেচ রুচিরুত্তমা॥
ন চাস্য কণ্ঠশোষঃ স্যান্নৌষ্ঠয়ো স্ফুটনাদ্ভয়ম্।
নচ দন্তাঃ ক্ষয়ং যান্তি দৃঢ়মূলা ভবন্তি চ॥
ন শূল্যন্তে ন চাম্লেন হৃষ্যন্তে ভক্ষয়ন্তি চ।
পরানপি খরান্ ভক্ষ্যান্ তৈলগণ্ডূষ ধারণাৎ॥

চ—সূ—৫অ।

মুখ প্রক্ষালনের পর তৈলের গণ্ডূষ ধারণকরা কর্ত্তব্য। তৈল গণ্ডূষ ধারণে মুখপার্শ্বস্থ অস্থি সবল ও স্বর গম্ভীর হয়, মুখ মাংসল ও কান্তিবিশিষ্ট হয়, জিহ্বার রসাস্বাদগ্রাহিণী শক্তি বৃদ্ধি পায় ও আহারে রুচি জন্মে। মুখশোষ, কণ্ঠশোষ ও দন্তশূল রোগ জন্মে না। দাঁত পড়ে না এবং অম্ল ভক্ষণেও দাঁত সিড়্‌সিড়্‌ করে না। নিয়মিত গণ্ডূষ ব্যবহারে দন্তমূল এরূপ দৃঢ় হয় যে, অত্যন্ত কঠিন বস্তুও অক্লেশে চিবাইয়া ভক্ষণ করিতে পারা যায়।

অঞ্জনম্।

সৌবীর মঞ্জনং নিত্যং হিতমক্ষো স্ততো ভজেৎ।
চক্ষুস্তেজোময়ং তস্য বিশেষাৎ শ্লেষ্মণোভয়ম্॥
যোজয়েৎ সপ্তরাত্রেঽস্মাৎ শ্রাবণার্থে রসাঞ্জনম্॥

বা—সূ—২অ।

তদ্ধি শ্লেষ্মহরং কর্ম্ম হিতং দৃষ্টেঃ প্রসাদনম্।
যথাহি কণকাদীনাং মলিনাং বিবিধাত্মনাম্॥
ধৌতানাং নির্ম্মলাশুদ্ধি স্তৈল চেল কচাদিভিঃ।
এবং নেত্রেষু মর্ত্তানা মঞ্জনাশ্চ্যোতনাদিভিঃ॥
দৃষ্টি নি্রাকুলা ভাতি নির্ম্মলে নভসীন্দুবৎ॥

চ—সূ—৫অ।

দিবা তন্ন প্রয়োক্তব্যং নেত্রয়োস্তীক্ষ্ণ মঞ্জনম্।
বিরেক দুর্ব্বলা দৃষ্টিরাদিত্য প্রাপ্য সীদতি॥
তস্মাৎ স্রাব্যং নিশায়ান্তু ধ্রুবমঞ্জনমিষ্যতে॥

ভাব—১ম ভাগ।

সৌবীরাঞ্জন (সুরমা) চক্ষুর পক্ষে অত্যন্ত হিতকর অতএব প্রত্যহ প্রাতঃকালে মুখ প্রক্ষালনাদির পর চক্ষুতে সৌবীরাঞ্জন ব্যবহার করিবে। সাতদিন অন্তর একদিন সৌবীরাঞ্জনের পরিবর্ত্তে রসাঞ্জন দিয়া চক্ষুস্রাব করাইবে।

তাহা হইলে চক্ষুর বিশেষ অনিষ্টকারী কফ বিনষ্ট হওয়ায় দৃষ্টিশক্তি প্রখরা হয়। যেমন স্বর্ণাদি মলিন রত্ন সমূহকে তৈল, কাপড় ও চুল প্রভৃতি দ্বারা নির্ম্মল করিয়া লইলে স্বীয় জ্যোতিঃ বৃদ্ধি পায়; তেমন অঞ্জন আশ্চ্যোতন (দুই অঙ্গুলি দ্বারা চক্ষু উন্মীলিত করিয়া তন্মধ্যে তৈলাদি ফোঁটা ফোঁটা প্রক্ষেপরূপ ক্রিয়া) প্রভৃতি দ্বারা মানবগণের চক্ষু-রত্নও বিমলীকৃত হইয়া নির্ম্মলাকাশে পূর্ণচন্দ্রবৎ সতেজে শোভা পাইতে থাকে।

নস্যম্।

কটু তৈলাদি নস্যার্থে নিত্যাভ্যাসেন যোজয়েৎ।
প্রাতঃ শ্লেষ্মণি মধ্যাহ্ণে পিত্তে সায়ং সমীরণে॥
সুগন্ধবদনাঃ স্নিগ্ধ নিঃস্বনা বিমলেন্দ্রিয়াঃ।
নির্ব্বলী পলিতব্যঙ্গা ভবেয়ুর্নস্তশীলিনঃ॥

ভাব—১ম ভাগ।

তিলতৈল, সরিষাতৈল অথবা ভৃঙ্গরাজাদি ঔষধ তৈল নিত্যই নস্য লওয়ার অভ্যাস করিবে। নস্য গ্রহণে মুখে সুগন্ধ হয়, স্বর সুমিষ্ট ও ইন্দ্রিয় নিচয় বিমল হয় এবং বলী (চর্ম্মের শিথিলতা), পলিত (চুল পাকা) ও ব্যঙ্গ

(মুখে এক প্রকার কাল দাগ) প্রভৃতি রোগ আক্রমণ করিতে পারে না। কফ প্রধান ব্যক্তি প্রাতঃকালে, পিত্ত প্রধান মধ্যাহ্নে ও বাত প্রধান ব্যক্তি সায়ংকালে নস্য গ্রহণ করিবে।

ব্যায়ামঃ।

লাঘবং কর্ম্ম সামর্থ্যং দীপ্তোঽগ্নি র্মেদসঃক্ষয়ঃ।
বিভক্ত ঘনগাত্রত্বং ব্যায়ামাদুপজায়তে॥

বা—সূ—২অ।

ব্যায়াম দৃঢ়গাত্রস্য ব্যাধির্নাস্তি কদাচন।
বিরুদ্ধং বা বিদগ্ধং বা ভুক্তং শীঘ্রং বিপচ্যতে॥
ভবন্তি শীঘ্রং নৈতস্য দেহে শিথিলতাদয়ঃ।
ন চৈনং সহসাক্রম্য জরা সমধিরোহতি॥
ন চাস্তি সদৃশস্তেন কিঞ্চিৎ স্থৌল্যাপকর্ষণম্।
স সদা গুণ মাধত্তে বলিনাং স্নিগ্ধভোজিনাম্॥

ভাব—১মভাগ।

কাল ও অবস্থা বিশেষে ব্যায়াম করা উচিত। ব্যায়ামে শরীর লঘু ও সুদৃঢ় হয়, কার্য্যে উৎসাহ জন্মে, অগ্নি বৃদ্ধি ও মেদ ধাতু ক্ষয় হয়। ব্যায়ামশীল ব্যক্তি বিরুদ্ধ কি

বিদগ্ধ দ্রব্য আহার করিলেও সহজে পরিপাক পায় এবং অঙ্গশৈথিল্য, জরা (বৃদ্ধ লক্ষণ) প্রভৃতি ব্যায়ামশীল ব্যক্তিকে সহসা আক্রমণ করিতে পারে না। বলবান্, স্নিগ্ধভোজী (তৈল, ঘৃত, মাখনাদি নিত্য ভোজনশীল) এবং স্থূল ব্যক্তির পক্ষে ব্যায়াম অত্যন্ত উপকারী। ব্যায়ামের ন্যায় স্থৌল্যনাশক ক্রিয়া আর দ্বিতীয় নাই।

[ব্যায়াম নানাবিধ। তন্মধ্যে কুস্তি, মুগুরভাজা, হেড়ে-ডুগ্ ডুগ্ খেলা ও মাটিতে নানাবিধ অঙ্গচালনাই শ্রেষ্ঠ।]

ভুক্তবান্ কৃতসম্ভোগঃ কাসীশ্বাসী কৃশঃক্ষয়ী।
রক্তপিত্তী ক্ষতী শোষী নতং কুর্য্যাৎ কদাচন॥

ভাব—১ম ভাগ।

বাতপিত্তাময়ী বালো বৃদ্ধোঽজীর্ণীচ তং ত্যজেৎ।
অর্দ্ধশক্ত্যা নিষেব্যস্তু বলিভিঃ স্নিগ্ধভোজিভিঃ॥

বা—সূ—২অ।

আহার ও মৈথুনের অব্যবহিত পর ব্যায়াম করিবে না। কৃশ ব্যক্তি, বালক, বৃদ্ধ, কাসরোগী, শ্বাসরোগী, ক্ষয়রোগী, রক্তপিত্তরোগী, ক্ষতরোগী, যক্ষ্মারোগী, অজীর্ণ-রোগী ও বাতপিত্তরোগী প্রভৃতি ব্যক্তিগণের পক্ষে ব্যায়াম

নিতান্ত অহিতজনক। ব্যায়ামোপযোগী বলবান্ ও স্নিগ্ধ-ভোজী ব্যক্তিগণও অর্দ্ধশক্তি পর্য্যন্ত ব্যায়াম করিবে।

হৃদয়স্থো যদা বায়ুর্ব্বক্ত্রং শীঘ্রং প্রপদ্যতে।
মুখঞ্চ শোষং লভতে তৎবলার্দ্ধস্য লক্ষণম্॥
কিম্বা ললাটে নাসায়াং গাত্র সন্ধিষু কক্ষয়োঃ।
যদা সঞ্জায়তে স্বেদো বলার্দ্ধন্তু তমাদিশেৎ॥

ভাব—১ম ভাগ।

যখন ঘন ঘন শ্বাস বহিতে থাকে, বার বার মুখ শুকা-ইয়া যায়, কপালে নাসিকায়, বগলে ও শরীরের সন্ধিস্থলে ঘর্ম্ম দেখা দেয়, তখন ব্যায়াম হইতে নিবৃত্ত হইবে। ইহা-কেই অর্দ্ধশক্তি বলে।

শীতকালে বসন্তেচ মন্দমেব ততোঽন্যদা।
তং কৃত্বাঽনুসুখং দেহং মর্দ্দয়েচ্চ সমন্ততঃ॥

বা—সূ—২অ।

শীত ও বসন্তকালে বিশেষরূপে ব্যায়াম করিবে। এতদ্ভিন্নকালে অল্প অল্প ব্যায়াম করা উচিত। ব্যায়ামের পর ঘর্ম্মাদি মুছিয়া সমস্ত শরীর মর্দ্দন করাইবে।

তৃষ্ণা ক্ষয়ঃ প্রতমকো রক্তপিত্তং শ্রমঃ ক্লমঃ।
অতি ব্যায়ামতঃ কাসোজ্বরচ্ছর্দ্দিশ্চ জায়তে॥

স্বাস্থ্য-তত্ত্বম্

ব্যায়াম জাগরাধ্বস্ত্রী হাস্যভাষ্যাদি সাহসম্।
গজং সিংহ ইবাকর্ষন্ ভজন্নতি বিনশ্যতি॥

বা—সূ—২অ।

অত্যন্ত ব্যায়ামে তৃষ্ণা, ক্ষয়, প্রতমকশ্বাস, রক্তপিত্ত, শ্রম, ক্লান্তি, কাস, জ্বর ও বমন রোগ জন্মে। অত্যন্ত ব্যায়াম, অত্যন্ত রাত্রি জাগরণ, অত্যন্ত পথ পর্য্যটন, অত্যন্ত স্ত্রীসঙ্গম, অত্যন্ত উচ্চহাস্য, অত্যন্ত উচ্চৈঃস্বরে ভাষণ, অযথা বলপ্রয়োগ প্রভৃতি কার্য্যের দ্বারা সিংহাকৃষ্ট গজের ন্যায় মানবগণ বিনাশপ্রাপ্ত হয়।

কেশশ্মশ্রু নখাদীনাং কর্ত্তনম্।

পৌষ্টিকং বৃষ্যমায়ুষ্যং শুচিরূপবিরাজনম্।
কেশশ্মশ্রুনখাদীনাং কর্ত্তনং সংপ্রসাদনম্॥

চ—সূ—৫অ।

পঞ্চরাত্রান্নখশ্মশ্রুকেশরোমাণি কর্ত্তয়েৎ।
উৎপাটয়েত্তু লোমানি নাসায়া ন কদাচন।
তদুৎপাটনতো দৃষ্টে দৌর্ব্বল্যং ত্বরয়া ভবেৎ॥

ভাব—১ম ভাগ।

পাঁচ দিন অন্তর এক একবার কেশ, শ্মশ্রু ও নখাদি

কর্ত্তন করিবে। তাহাতে শরীর পবিত্র ও সুশ্রী হয়। দেহের পুষ্টি, বল ও আয়ু বৃদ্ধি হয়। কদাচ নাসিকার লোম উৎপাটন করিবে না; কেন না, নাসিকার লোম উৎপাটন করিলে শীঘ্রই দৃষ্টি শক্তি কমিয়া যায়।

তৈল মর্দ্দনম্।

অভ্যঙ্গমাচরেন্নিত্যং স জরাশ্রমবাতহা।
দৃষ্টিপ্রসাদপুষ্ট্যায়ুঃ স্বপ্নসুত্বক্‌দার্ঢ্যকৃৎ॥
শিরঃশ্রবণপাদেষু তং বিশেষেণ শীলয়েৎ॥

বা—সূ—২অ।

প্রতিদিন তৈলমর্দ্দন করিবে। তৈলমর্দ্দনে শ্রমের শান্তি ও বাতের উপশম হয়; দৃষ্টিশক্তি ও আয়ু বৃদ্ধি এবং শরীর পুষ্ট হয়; চর্ম্মের দৃঢ়তা ও শোভা সম্পাদিত হয়; সুনিদ্রা জন্মে এবং জরা (বৃদ্ধ লক্ষণ) আক্রমণ করিতে পারে না। মস্তকে, কর্ণ ও পদদ্বয়ে বিশেষরূপে তৈল ব্যবহার করা কর্ত্তব্য।

স্নেহাভ্যঙ্গা দ্যথাকুম্ভশ্চক্রঃ স্নেহবিমর্দ্দনাৎ।
ভবত্যুপাঙ্গ দক্ষশ্চ দৃঢ়ঃ ক্লেশসহো যথা॥

তথা শরীরমভ্যঙ্গাদ্দৃঢ়ং সুত্বক্ প্রজায়তে ।
প্রশান্ত মারুতাবাধং ক্লেশব্যায়ামসংগ্রহম্ ॥
স্পর্শনে চাধিকো বায়ুঃ স্পর্শনঞ্চ ত্বগাশ্রিতম্ ।
ত্বচ্যশ্চ পরমোভ্যঙ্গ স্তস্মাত্তং শীলয়েন্নরঃ ॥
নচাভিঘাতাভিহতং গাত্রমভ্যঙ্গসেবিনঃ ।
বিকারং ভজতেঽত্যর্থং বলকর্ম্মণিবা কচিৎ ॥
সুস্পর্শোপচিতাঙ্গশ্চ বলবান্ প্রিয়দর্শনঃ ।
ভবত্যভ্যঙ্গনিত্যত্বান্নরোঽল্পজর এবচ ॥

চ--সূ—৫অ ।

কুম্ভের উপরিভাগে তৈলমর্দ্দন করিলে যেমন ঐ তৈল কুম্ভের অন্তঃপ্রবিষ্ট হইয়া তাহার দৃঢ়তা সম্পাদন করে এবং চক্রে (চাকায়) তৈল প্রদান করিলে চক্র যেমন উপাঙ্গের সহিত সহজে চলিয়া যায় ও ভার বহনে সক্ষম হয়, সেইরূপ প্রতিদিন শরীরে তৈলমর্দ্দন করিলে ঐ তৈল চর্ম্মের স্নিগ্ধতা ও কোমলতা জন্মায় এবং শরীরাভ্যন্তরে প্রবেশ করিয়া শরীরকে সবল ও কর্ম্মঠ করে। অপিচ ইহাতে বাতের উপশম হয় এবং শরীর ব্যায়াম সহিষ্ণু ও ক্লেশ সহিষ্ণু হইতে থাকে। বায়ুর প্রধান কার্য্য স্পর্শ-জ্ঞান, সেই স্পর্শজ্ঞান চর্ম্মকে আশ্রয় করিয়া জন্মে।

তৈলমর্দ্দনে চর্ম্মের সেই স্পর্শানুভব শক্তির বৃদ্ধি করে, অতএব তৈলমর্দ্দন অভ্যাস করা সর্ব্বতোভাবে কর্ত্তব্য। নিয়ত তৈল ম্রক্ষণে শরীর এরূপ দৃঢ় হয় যে, অকস্মাৎ কোন প্রকার আঘাত পাইলে অথবা গুরুভার বহন কি গুরুতর বস্তু উত্তোলনাদি বিষম কার্য্যানুষ্ঠান করিলেও সহজে শরীর কঠিন রোগাক্রান্ত হইয়া পড়ে না। বরং দিন দিন আরও চর্ম্মের স্পর্শশক্তির বৃদ্ধি হয় এবং শরীর বলবান্ ও পুষ্ট হইতে থাকে। সুতরাং জরা আক্রমণ করিতে পারে না, অথচ দেহ-কান্তি ক্রমেই বৃদ্ধি পায়।

সার্ষপং গন্ধতৈলঞ্চ যত্তৈলং পুষ্পবাসিতম্।
অন্যদ্রব্যযুতং তৈলং ন দুষ্যতি কদাচন॥
ভাব—১ম ভাগ।

সর্ষপ তৈল, অগুরু প্রভৃতি দ্বারা সৌগন্ধীকৃত তৈল, পুষ্পবাসিত (ফুলাল তৈল) তৈল কিম্বা অন্যান্য প্রকার ঔষধ দ্রব্য সংযুক্ত তৈল (নারায়ণ, মহানারায়ণ ইত্যাদি), যাহার যেরূপ তৈল হিতকর তিনি সেরূপ তৈল সর্ব্বদা মর্দ্দনার্থে ব্যবহার করিবেন।

[অনেকে স্নান করিবার অব্যবহিত পূর্ব্বে হাতে একটুক তৈল লইয়া মাখিতে মাখিতে স্নান করিতে যায়।

ইহাতে তৈলমর্দ্দনের সম্যক্‌ ফল হয় না। তৈল এরূপ ভাবে মর্দ্দন করিবে যেন রোমকূপের মধ্য দিয়া শরীরাভ্যন্তরে প্রবেশ করিতে পারে। তৈল মর্দ্দনের অন্ততঃ আধ ঘণ্টা পরে স্নান করিবে অন্যথা মর্দ্দিততৈল চর্ম্মোপরি কার্য্য করিবার অবকাশ পায় না।]

নিত্যং স্নেহার্দ্রশিরসঃ শিরঃশূলং ন জায়তে।
ন খালিত্যং ন পালিত্যং ন কেশাঃ প্রপতন্তিচ ॥
বলং শিরঃকপালানাং বিশেষেণাভিবর্দ্ধতে।
দৃঢ়মূলাশ্চ দীর্ঘাশ্চ কৃষ্ণাঃ কেশা ভবন্তি হি ॥
ইন্দ্রিয়াণি প্রসীদন্তি সুত্বগ্‌ ভবতি চাননম্‌।
নিদ্রালাভঃ সুখঞ্চস্যান্মূর্দ্ধি, তৈলনিষেবণাৎ ॥

চ—সূ—৫অ।

মস্তকে, কর্ণে ও পদদ্বয়ে বিশেষরূপে তৈল ব্যবহার করা কর্ত্তব্য বলিয়া পূর্ব্বে কথিত হইয়াছে। এখন তাহা বিস্তারিত ভাবে বর্ণনা করা যাইতেছে। যথা—নিত্য মস্তকে যথাবিধি তৈল ব্যবহার করিলে, মাথা বেদনা, টাকপড়া, চুলপাকা, চুলউঠা প্রভৃতি কেশরোগ সমূহ বিদূরিত হইয়া কেশ, ঘোরকৃষ্ণবর্ণ, দীর্ঘ ও দৃঢ়মূল হয়। মস্তক ও কপালের বল বৃদ্ধি পায়। ইন্দ্রিয়সমূহ বিমল হয়।

চর্ম্মের শোভা ও স্পর্শশক্তি বৃদ্ধি পাইতে থাকে এবং সুনিদ্রা ও হর্ষ জন্মে

ন কর্ণরোগা বাতোত্থা নমন্যাহনু সংগ্রহঃ।
নোচ্চৈঃ শ্রুতি র্নবাধির্য্যং স্যান্নিত্যং কর্ণতর্পণাৎ ॥

চ—সূ—৫অ।

তৈলাদ্যৈঃ পূরণং কর্ণে ভাস্করেঽস্তমুপাগতে।
ভাব—১ম ভাগ।

সর্ব্বদা কর্ণে তৈল পূরণ করিলে বাতজনিত কর্ণরোগ, মন্যাস্তম্ভ (ঘাড়ের পার্শ্বস্থিত শিরাদ্বয়ের ক্রিয়া রোধ) হনুস্তম্ভ, (মুখ পার্শ্বস্থ অস্থিদ্বয়ের ক্রিয়া লোপ), অশ্রবণ, উচ্চ শ্রবণ (বড় করিয়া না বলিলে শুনিতে না পাওয়া) প্রভৃতি কর্ণরোগচয় জন্মে না। কর্ণে সূর্য্যাস্তের পর তৈল পূরণ করা বিধেয়।

খরত্বং শুষ্কতাং রৌক্ষ্যং শ্রমঃ সুপ্তিশ্চ পাদয়োঃ।
সদ্য এবোপশাম্যন্তি পাদাভ্যঙ্গ নিষেবণাৎ ॥
জায়তে সৌকুমার্য্যঞ্চ বলং স্থৈর্য্যঞ্চ পাদয়োঃ।
দৃষ্টি প্রসাদং লভতে মারুতশ্চোপশাম্যতি ॥
নচ স্যাৎ গৃধ্রসীবাতা পাদয়ো স্ফুটনং নচ।
ন শিরাস্নায়ুসঙ্কোচঃ পাদাভ্যঙ্গেন পাদয়োঃ ॥

চ—সূ—৫অ।

অদ্ভিঃ সংসিক্তমূলানাং তরূণাং পল্লবাদয়ঃ।
বর্দ্ধন্তে হি তথা নৃণাং স্নেহ সংসিক্ত ধাতবঃ॥

ভাব—১ম ভাগ।

পাদদেশে তৈলমর্দ্দনে—পদদ্বয়ের স্পর্শশক্তিহীনতা, শ্রান্তি, কর্কশতা, শুষ্কতা ও রৌক্ষ্যাদি বিদূরিত হইয়া সৌকুমার্য্য, বল ও স্থৈর্য্য সম্পাদিত হয়। বাতের উপশম ও দৃষ্টিশক্তি প্রখরা হইতে থাকে। পায়ের শিরা ও স্নায়ু সংকোচ হয় না। গৃধ্রসী বাত (পায়ের গোড়ালী হইতে আরম্ভ হইয়া যে বেদনা জানু, জঙ্ঘা প্রভৃতিকে আক্রমণ করে) জন্মে না এবং পা ফাটে না। বৃক্ষের মূলদেশে জলসিঞ্চন করিলে যেমন পল্লবাদি বৃদ্ধি পাইতে থাকে, মনুষ্যের পাদাভ্যঙ্গেও সেরূপ রসরক্তাদি ধাতুচয় ক্রমশঃ বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইতে থাকে।

নবজ্বরী অজীর্ণীচ নাভ্যক্তবাঃ কথঞ্চন।
তথা বিরিক্তো বান্তশ্চ নিরূঢ়ো যশ্চমানবঃ॥
পূর্ব্বয়োঃ কৃচ্ছ্রতা ব্যাধে রসাধ্যত্বমথাপিবা।
শেষাণাং তদিহপ্রোক্তা বহ্নিসাদাদয়োগদাঃ॥

আয়ু—১ম ভাগ।

নবজ্বরাক্রান্ত ও অজীর্ণ রোগী কখনও গাত্রে তৈল

ম্রক্ষণ করিবে না। তৈল ম্রক্ষণে জ্বর ও অজীর্ণ রোগ কষ্টসাধ্য অথবা অসাধ্য হইয়া উঠে। যাহাদিগকে বিরেচক অথবা বমনকারক কিম্বা নিরূহ বস্তি (বাতপিত্ত কফের শমতাকারক পিচকারী) দেওয়া হইয়াছে, তাহাদেরও তৈলাভ্যঙ্গ কর্ত্তব্য নহে। কেন না, তৈলাভ্যঙ্গে উক্ত ব্যক্তিগণের অগ্নিমান্দ্যাদি কঠিন রোগ জন্মিতে পারে।

স্নানম্।

পবিত্রং বৃষ্যমায়ুষ্যং শ্রমস্বেদমলাপহম্।
শরীরবলসন্ধানং স্নানমোজস্করং পরম্॥

চ—সূ—৫অ।

স্নানে শরীর পবিত্র হয়। বল, বীর্য্য, আয়ু ও ওজধাতু বৃদ্ধি পায় এবং শ্রম, স্বেদ ও দেহের মল বিদূরিত হয়।

লোমকূপশিরাজালধমনীভিঃ কলেবরম্।
তর্পয়েৎ বলমাধত্তে স্নেহযুক্তোঽবগাহনে॥
বাহ্যেশ্চ সেকৈঃ শীতাদ্যৈ রুষ্মান্তর্যাতি পীড়িতঃ।
ময়স্ত স্নাতগাত্রস্য দীপ্যতে তেন পাবকঃ॥

ভাব—১ম ভাগ।

গাত্রে তৈলমর্দ্দন করিয়া স্নান করিলে রোমকূপ, শিরা ও ধমনী সমূহ দ্বারা শরীরাভ্যন্তরে তৈল ও জলাদি প্রবিষ্ট হইয়া দেহের তৃপ্তি সাধন ও বলবৃদ্ধি করে। স্নানের সময় জলের শৈত্যপ্রযুক্ত শরীরাভ্যন্তরস্থতেজ বাহির হইতে পারে না, তাই স্নানের পর মানবগণ অত্যন্ত ক্ষুধা-বোধ করিয়া থাকে।

উষ্ণাম্বুনাধঃ কায়স্য পরিষেকো বলাবহঃ।
তেনৈব চোত্তমাঙ্গস্য বলহৃৎ কেশ চক্ষুষাম্॥
বা—সূ—২য়।

অশীতেনাম্ভসা স্নানং পয়ঃপানং নবাস্ত্রীয়ঃ।
এতদ্বো মানবাঃ! পথ্যং স্নিগ্ধমন্নঞ্চ ভোজনম্॥
ভাব—১ম ভাগ।

স্নান করিবার সময় শরীরে ঈষৎ উষ্ণ জল ও মাথায় শীতল জল ব্যবহার করা কর্ত্তব্য। মাথায় উষ্ণ জল ব্যব-হার করিলে কেশমূল শিথিল হয় এবং দৃষ্টি হ্রাস পায়। উষ্ণ জলে স্নান, দুগ্ধপান, যুবতী স্ত্রী-সম্ভোগ ও ঘৃতাদি দ্বারা স্নিগ্ধ অন্ন ভোজন সর্ব্বদা মানবগণের পক্ষে সুপথ্য।

স্নানমর্দ্দিতনেত্রাস্যকর্ণরোগাতিসারিষু।
আধ্মানপীনসাজীর্ণ ভুক্তবৎসুচ গর্হিতম্॥
বা—সূ—২অ।

অর্দ্দিত (মুখ ও চক্ষু প্রভৃতি অর্দ্ধেক বক্র হওয়া) রোগে, চক্ষু, কর্ণ ও মুখরোগে, অতিসারে, উদরাধ্মানে, পীনস (নাসাস্রাব) ও অজীর্ণ রোগে এবং আহারান্তে স্নান করিবে না।

স্নানস্যানন্তরং সম্যক্ বস্ত্রেণাঙ্গস্য মার্জ্জনম্।
কান্তিপ্রদং শরীরস্য কণ্ডূত্বগ্‌দোষ নাশনম্॥

ভাব—১ম ভাগ।

স্নানান্তে শুষ্ক বস্ত্রদ্বারা শরীর ভালরূপ মুছিয়া ফেলিবে। তাহাতে গাত্রকণ্ডু ও চর্ম্মদোষ বিনাশ পায় এবং শরীরের শোভা পরিবর্দ্ধিত হয়।

বস্ত্রধারণম্।

কাম্যং যশস্যমায়ুষ্যমলক্ষ্মীঘ্নং প্রহর্ষণম্।
শ্রীমৎ পারিষদং শস্তং নির্ম্মলাম্বর ধারণম্॥

চ—সূ—৫অ।

কদাপি ন জনৈঃ সদ্ভির্ধার্য্যং মলিনমম্বরম্।
তত্তু কণ্ডুক্রিমিকরং গ্লান্যলক্ষ্মীকরম্পরম্॥

ভাব—১ম ভাগ।

স্নানের পর পরিষ্কৃত বস্ত্র পরিধান করিবে। পরিষ্কৃত

বস্ত্র পরিধানে মনে হর্ষের উদ্রেক হয়। যশ, আয়ু এবং শরীরের কমনীয়তা পরিবর্দ্ধিত হইতে থাকে, গ্লানি নাশ পায় ও সভার শোভা সম্পাদিত হয়।

সদ্ব্যক্তি কখনও মলিন বস্ত্র পরিধান করিবে না। মলিন বস্ত্রে ক্রিমি, চুলকানি ও গ্লানি জন্মে এবং শরীরের শোভা বিনষ্ট হয়।

অনুলেপনম্।

অনুলেপনতৃষামূর্চ্ছাদুর্গন্ধস্বেদদাহজিৎ।
সৌভাগ্যতেজস্ত্বগ্বর্ণপ্রীত্যোজো বলবর্দ্ধনঃ॥
স স্নানানর্হলোকানামনুলেপো হি নো হিতঃ॥

ভাব—১ম ভাগ।

চন্দন, কুঙ্কুম ও কস্তুরী প্রভৃতি বক্ষাদিতে লেপন করিলে তৃষ্ণা, মূর্চ্ছা, দুর্গন্ধ, ঘর্ম্ম ও দাহ প্রভৃতি বিনষ্ট হয় এবং সৌভাগ্য, তেজ, বল, বর্ণ ও ওজ ধাতু বৃদ্ধি পায়। স্নানের অযোগ্য ব্যক্তিগণের পক্ষে এইরূপ অনুলেপন অহিতজনক।

পুষ্পমাল্যধারণং রত্নাভরণধারণঞ্চ।

বৃষ্যং সৌগন্ধ্যমায়ুষ্যং কাম্যং পুষ্টিবলপ্রদম্।
সৌমনস্যমলক্ষ্মীঘ্নং গন্ধমাল্যনিষেবণম্॥
ধন্যং মঙ্গল্য মায়ুষ্যং শ্রীমৎ ব্যসনসূদনম্।
হর্ষণং কাম্যমোজস্যং রত্নাভরণধারণম্॥

চ—সূ—৫অ।

সৌগন্ধি ফুলের মালা ধারণ করিলে বীর্য্য ও আয়ু বৃদ্ধি হয়। শরীর কমনীয়, পুষ্ট ও সবল হইতে থাকে এবং মনের গ্লানি বিদূরিত হইয়া হর্ষোৎপন্ন হয়। রত্নালঙ্কার ধারণেও এই সমস্ত গুণ পরিলক্ষিত হয়, বিশেষতঃ রত্নালঙ্কার দ্বারা অসময়ে বিপদ হইতে ত্রাণ পাওয়া যায়।

আদর্শে মুখাবলোকনম্।

আদর্শালোকনং প্রোক্তং মাঙ্গল্যং কান্তিকারকম্।
পৌষ্টিকং বল্যমায়ুষ্যং পাপালক্ষ্মী বিনাশনম্॥

ভাব—১ম ভাগ।

দর্পণে মুখ দর্শন মঙ্গলকর, কান্তিজনক, পুষ্টি ও বল-কারক, আয়ুর্বর্দ্ধক এবং পাপ ও দুর্ভাগ্যবিনাশক।

কেশ প্রসাধনম্।

কেশপাশে প্রকুর্ব্বীত প্রসাধন্যা প্রসাধনম্।
কেশপ্রসাধনং কেশ্যং রজোজন্তুমলাপহম্॥

ভাব—১ম ভাগ।

চিরুণী দ্বারা নিয়ত কেশসমূহ প্রসাধন করা (আচড়াইয়া ফেলা) কর্ত্তব্য। তদ্দ্বারা কেশস্থিত ধূলি, ক্রিমি (উকুন) এবং মল দূরীভূত হওয়ায় কেশের শোভা বৃদ্ধি পায় ও কেশ লম্বা হয়।

উষ্ণীষ ধারণম্।

উষ্ণীষং কান্তিকৃৎ কেশ্যং রজোবাতকফাপহম্।
লঘু তচ্ছস্যতে যস্মাদ্ গুরুপিত্তাক্ষিরোগকৃৎ॥

ভাব—১ম ভাগ।

মস্তকে উষ্ণীষ (পাগড়ী, টুপী ইত্যাদি) ধারণ করিবে। উষ্ণীষ ধারণে কেশ ও কান্তি বৃদ্ধি পায়, বাত ও কফের প্রকোপ প্রশমিত হয় এবং মাথায় ধূলা পড়িতে পারে না। লঘু (হাল্‌কা) উষ্ণীষ ধারণ করা কর্ত্তব্য। কেন না, গুরু

(ভারি) উষ্ণীষ ধারণে পিত্ত জন্য রোগ এবং চক্ষু রোগ জন্মিয়া থাকে। §§

পাদত্রধারণম্।

চক্ষুষ্যং স্পর্শনহিতং পাদয়োর্ব্যসনাপহম্।
বল্যং পরাক্রমসুখং বৃষ্যং পাদত্রধারণম্॥

চ—সূ—৫অ।

পদদ্বয়ে জুতা ব্যবহার করিবে। তাহাতে চক্ষুর জ্যোতি, বল, বীর্য্য ও উৎসাহ বৃদ্ধি পায়। গমনে সুখ-বোধ হইয়া থাকে, এবং পদদ্বয়ে অভিঘাত জন্য কোন প্রকার কষ্ট হয় না।

ছত্র ধারণম্।

ছত্রস্য ধারণং বর্ষাতপবাতরজোঽপহম্।
হিমঘ্নং হিতমক্ষ্ণোশ্চ মাঙ্গল্যমপি কীর্ত্তিতম্॥

ভাব—১ম ভাগ।

---

§§ মস্তকে উষ্ণীষ ধারণের ব্যবস্থা আছে বটে, কিন্তু বঙ্গবাসী হিন্দুগণ মস্তকে টুপী কি পাগড়ী প্রভৃতি কোন প্রকার ভূষণ ব্যবহার করেন না। মস্তকের নাম উত্তমাঙ্গ। দুঃখের বিষয়, আমাদের সেই উত্তমাঙ্গই উলঙ্গ। বঙ্গদেশীয় হিন্দু ভিন্ন ভূষণশূন্যমস্তক অন্য কোনও সভ্য জাতি আছে কিনা সন্দেহ। যাহা হিন্দু শাস্ত্রানুমোদিত, যাহা সমস্ত সভ্যজাতি কর্ত্তৃক ব্যবহৃত, তদনুসরণ করা প্রত্যেকেরই কর্ত্তব্য।

ছাতা ব্যবহারে বৃষ্টি, রৌদ্র, ধূলি, বাতাস ও হিম হইতে শরীর রক্ষা পায় এবং চক্ষুর উপকার হইয়া থাকে। যাত্রাকালে ছাতা দর্শন শুভজনক।

দণ্ড ধারণম্‌।

স্খলতঃ সম্প্রতিষ্ঠানং শত্রূণাঞ্চ নিসূদনম্‌।
অবষ্টম্ভনমায়ুষ্যং ভয়ঘ্নং দণ্ডধারণম্‌॥

চ—সূ—৫অ।

গমনকালে লাঠি হাতে করিয়া গমন করিবে। লাঠি পদস্খলনে রক্ষা করে, দাঁড়াইতে সাহায্য করে এবং কুক্কুর প্রভৃতির ভয় নিবারণ করে। লাঠি ভয়নাশক ও আয়ু-বৃদ্ধিকারক। শত্রু নিপীড়নে লাঠি নিতান্ত প্রয়োজন।

দিন চর্য্যাধ্যায়ে

মধ্যাহ্ন কৃত্যম্‌।

আহারবিধিঃ।

শরীরে জায়তে নিত্যং বাঞ্ছা নৃণাঞ্চতুর্ব্বিধা।
বুভুক্ষাচ পিপাসাচ সুষুপ্সাচ রতস্পৃহা॥

ভোজনেচ্ছা বিঘাতাৎ স্যাদঙ্গমর্দ্দোঽরুচিঃ শ্রমঃ।
তন্দ্রা লোচনদৌর্ব্বল্যং ধাতুপাকো বলক্ষয়ঃ॥

ভাব—১ম ভাগ।

মানব শরীরে স্বাভাবিক নিয়মে এই চারি প্রকার ইচ্ছা জন্মিয়া থাকে। যথা—আহারের ইচ্ছা, পান করিবার ইচ্ছা, নিদ্রা ও স্ত্রী সহবাসের ইচ্ছা। আহারের ইচ্ছা জন্মিলে যদি আহার করা না যায়, তাহা হইলে অঙ্গমর্দ্দ, অরুচি, শ্রমবোধ, তন্দ্রা, চক্ষুর দুর্ব্বলতা, বলক্ষয় ও ধাতু-পাক লক্ষণ সমূহ (উৎসাহ হীনতা, গ্লানি ইত্যাদি) পরি-লক্ষিত হইতে থাকে।

আহারঃ প্রীণনঃ সদ্যোবলকৃদ্দেহধারণঃ।
স্মৃত্যায়ুঃ শক্তিবর্ণৌজঃ সত্ত্বশোভাবিবর্দ্ধনঃ॥

ভাব—১ম ভাগ।

যথাবিধি আহারে—দেহ ধারণ করে, সদ্যই প্রীতি ও বল জন্মায় এবং স্মরণশক্তি, আয়ু, উৎসাহ, বর্ণ, ওজধাতু, জীবনীয়শক্তি ও শরীরের কান্তি বৃদ্ধি করে।

জীর্ণে হিতং মিতং চাদ্যাৎ........।

বা—সূ—২অ।

মাত্রাশী স্যাৎ। আহারমাত্রা পুনরগ্নিবলাপেক্ষিনী।
যাবদ্ যস্যাশনমশিতমনুপহত্য প্রকৃতিং যথাকালংজরাং
গচ্ছতি তাবদস্য মাত্রা প্রমাণং বেদিতব্যম্ভবতি॥

চ—সূ—৫অ।

ভুক্ত বস্তু সম্যক্ পরিপাক হইলে হিতকর দ্রব্য পরিমিত মাত্রায় আহার করিবে। আহারের মাত্রা অগ্নির বলানুসারে নির্দ্ধারণ করিবে। সকলের অগ্নিবল সমান নহে সুতরাং আহারের মাত্রাও নির্দ্দেশ করিয়া দেওয়া অসম্ভব। যে ব্যক্তি যে পরিমাণ আহার করিয়া বিনা ক্লেশে যথা সময়ে পরিপাক করিতে সমর্থ হয়, তাহাই তাহার আহারের পরিমিত মাত্রা জানিবে।

উদ্গারশুদ্ধিরুৎসাহো বেগোৎসর্গো যথোচিতঃ।
লঘুতা ক্ষুৎপিপাসাচ জীর্ণাহারস্য লক্ষণম্॥

ভাব—১ম ভাগ।

যদি বিশুদ্ধ উদ্গার (অম্ল কি দুর্গন্ধাদি রহিত ঢেকুর) উঠে। যদি কার্য্যে উৎসাহ জন্মে ও যথোপযুক্ত বাহ্য প্রস্রাব হইয়া থাকে এবং শরীর হাল্‌কাবোধ ও ক্ষুধা পিপাসার উদ্রেক হয়, তাহা হইলে বুঝিবে আহার সম্যক্ জীর্ণ হইয়াছে।

বুভুক্ষিতো ন যোঽশ্নাতি তস্যাহারেন্ধনক্ষয়াৎ।
মন্দীভবতি কায়াগ্নি র্যথাচাগ্নি র্নিরিন্ধনঃ॥
আহারং পচতি শিখী দোষানাহার বর্জ্জিতঃ।
দোষাণাং ক্ষয়ে চ ধাতূন্ প্রাণান্ ধাতুক্ষয়ে পচেৎ॥

ভাব—১ম ভাগ।

অগ্নিসন্দীপনকারী তৃণকাষ্ঠাদির অভাবে যেমন অগ্নি-তেজ ক্রমশঃ মন্দীভূত হইতে থাকে, সেইরূপ ক্ষুধার্ত্ত-ব্যক্তি আহার না করিলে পাচকাগ্নিতেজ ও আহার্য্য বস্তুর অভাবে ক্রমে মন্দীভূত হইয়া পড়ে।

পাচকাগ্নি ভুক্তবস্তুর অভাবে যথাক্রমে কফাদিদোষ ও রসরক্তাদি ধাতুকে পরিপাক পূর্ব্বক জীবনীয় শক্তি হ্রাস করিয়া ফেলে। অতএব আহারের ইচ্ছা হইলে আহার করা একান্ত কর্ত্তব্য।

যামমধ্যে ন ভোক্তব্যং যামযুগ্মং ন লঙ্ঘয়েৎ।
যামমধ্যে রসোৎপত্তি র্যামযুগ্মাৎ বলক্ষয়ঃ॥

ভাব—১ম ভাগ।

সাধারণতঃ আহার জীর্ণ হইয়া রসোৎপত্তি হইতে এক প্রহর সময়ের প্রয়োজন হয়। তাই একবার আহার

করিয়া পুনরায় এক প্রহরের মধ্যে আহার করা ও দুই প্রহর অতিক্রম হইতে দেওয়া উচিত নহে।

ভোজন কালঃ।

সায়ং প্রাতর্মনুষ্যানামশনং শ্রুতিবোধিতম্॥

ব্যাসসংহিতা।

ক্ষুৎসম্ভবতি পক্বেষু রসদোষমলেষু চ।

কালে বা যদি বাকালে সোঽন্নকাল উদাহৃতঃ॥

ভাব—১ম ভাগ।

প্রাতঃকালে ও সায়ংকালে এই দুইবার মাত্র আহার করিবে। রসাদি ধাতু, কফাদিদোষ ও মল সমূহ সম্যক্ পরিপাক পাইয়া যখনই ক্ষুধার উদ্রেক হয়, তখনই আহার করা কর্ত্তব্য। (১)

---

(১) শাস্ত্রে দুই প্রকার বিধি আছে। যথা—সাধারণ ও বিশেষ। এস্থলে "সায়ং প্রাতরিত্যাদি" সাধারণ বিধি এবং "ক্ষুৎসম্ভবতীত্যাদি" বিশেষ বিধি। দিনে একবার ও রাত্রিতে একবার আহার করিবে, ইহা সাধারণ বিধি কিন্তু যদি ভালরূপ ক্ষুধা হয় তবে যখন ক্ষুধা হইবে তখনই আহার করিবে, ইহা বিশেষ বিধি। "বিশেষেণাপি সামান্যং বাধ্যতে" এই ন্যায় সূত্রানুসারে এইরূপ বিধানে কোন প্রকার দোষ পরিলক্ষিত হয় না। অথবা আহার দিনে একবার ও রাত্রিতে একবার করিবে। যদি ক্বচিৎ জীর্ণ লক্ষণ প্রকাশ পাইয়া ইতোমধ্যেই ক্ষুধার সঞ্চার হয় তবে মুখ্য আহার (অন্নাদি) না করিয়া ফল, মূল, মিষ্ট প্রভৃতি গৌণ আহারের (জল খাওয়ার) ব্যবস্থা করিবে; তাহা হইলে অনাহার জন্য অঙ্গমর্দ্দ প্রভৃতি লক্ষণ প্রকাশ পায় না। পক্ষান্তরে উভয় শ্লোকের সম্পূর্ণ সার্থকও থাকে।

প্রাক্‌ভুক্তে ত্ববিবিক্তেঽগ্নৌ দ্বিরন্নং ন সমাচরেৎ।
পূর্ব্বভুক্তে বিদগ্ধেঽন্নে ভুঞ্জানো হন্তি পাবকম্॥

সু—সূ—৪৬অ।

ভুক্তবস্তু পরিপাকান্তে অগ্নিতেজ সম্যক বৃদ্ধি না পাইলে পুনর্ব্বার ভোজন করিবে না। আহার্য্য বস্তু নিঃশেষ পরিপাক হওয়ার পূর্ব্বে ভোজন করিলে অগ্নি-মান্দ্যাদি দোষ ঘটে।

কৃত্বা সমমহোরাত্রং তেষু ভুঞ্জীত ভোজনম্।
ন প্রাপ্তাতীত কালস্বা হীনাধিকমথাপি বা॥
অপ্রাপ্তকালে ভুঞ্জানো হ্যসমর্থতন্থু র্নরঃ।
তাংস্তান্ ব্যাধীনবাপ্নোতি মরণং বা নিষচ্ছতি॥
অতীতকালে ভুঞ্জানো বায়ুনোপহতেঽনলে।
কৃচ্ছ্রাদ্বিপচ্যতে ভুক্তং দ্বিতীয়ঞ্চ ন কাঙ্ক্ষতি॥
হীনমাত্রমসন্তোষং করোতি চ বলক্ষয়ম্।
আলস্যগৌরবাটোপসাদাংশ্চ কুরুতেঽধিকম্॥
তস্মাৎ সুসংস্কৃতং যুক্ত্যা দোষৈরেতৈ র্বিবর্জ্জিতম্।
যথোক্তগুণসম্পন্নং উপসেবেত ভোজনম্॥

সু—সূ—৪৬অ।

দিন ও রাত্রিকে সমান ভাগে বিভক্ত করিয়া আহারের

কাল নির্দ্ধারণ পূর্ব্বক আহার করিবে (১)। আহার কাল উপনীত না হইতে অথবা আহার কালাতীতে আহার করিবে না। যাহার যে পরিমাণ আহার উপযোগী তদপেক্ষা অল্প কি অধিক আহার করাও কর্ত্তব্য নহে।

আহারের উপযুক্ত সময় না হইতে আহার করিলে বলহ্রাস পায় ও নানা প্রকার ব্যাধি জন্মে। কালাতীত-ভোজনে বায়ু কর্ত্তৃক অগ্নিতেজ নষ্ট হয় সুতরাং ভুক্ত বস্তু পরিপাক পায় না ও দ্বিতীয়বার খাইবার ইচ্ছা জন্মে না।

মাত্রাহীন আহারে সন্তোষ জন্মে না, অপিচ বল হ্রাস পায়। মাত্রাধিক আহারে আলস্য ও অগ্নির অবসন্নতা জন্মে। শরীরে ভারবোধ হয় এবং পেটে গুড় গুড় শব্দ করিতে থাকে। অতএব বিবেচনা পূর্ব্বক উক্ত দোষ রহিত গুণকর অন্নাদি ভোজন করিবে।

(১) দিনের পরিমাণ বেশী হইলে—দিনে যেই সময়ে আহার করিবে, রাত্রিতে তদপেক্ষা পূর্ব্ব সময়ে আহার করিবে এবং রাত্রির পরিমাণ বেশী হইলে রাত্রি অপেক্ষা দিনে সকালে আহার করিবে। যেমন গ্রীষ্মকালে দিনের পরিমাণ বেশী অতএব দিনে এক প্রহরের সময় আহার করিলে রাত্রিতে তিন কি চারিদণ্ডের সময় আহার করিবে এবং শীতকালে রাত্রির পরিমাণ বেশী অতএব তৎকালে রাত্রিতে এক প্রহরের সময় আহার করিলে দিনে তিন কি চারি দণ্ডের সময় আহার করা বিধেয়।

কুক্ষে র্ভাগদ্বয়ং ভোজ্যৈ স্তৃতীয়ে বারি পূরয়েৎ।
বায়োঃ সঞ্চারণার্থায় চতুর্থমবশেষয়েৎ॥

ভাব—১ ভাগ।

আমাশয়ের দুই ভাগ অন্নাদি ভোজ্য বস্তু দ্বারা ও এক ভাগ জলদ্বারা পূর্ণ করিয়া চতুর্থ ভাগ বায়ু সঞ্চরণের জন্য খালি রাখিবে।

আপ্তান্বিত মসংকীর্ণং শুচি কার্য্যং মহানসম্।
অত্রাপ্তৈ র্গুণসম্পন্ন মন্নং ভক্ষ্যাস্তু সংস্কৃতম্॥
শুচৌ দেশে সুসম্বৃপ্তং সমুপস্থাপয়েদ্ভিষক্॥

সু—সূ—৪৬ অ।

রন্ধন গৃহ প্রশস্ত ও পরিষ্কৃত হইবে। অন্ন, পিষ্টক ও ব্যঞ্জনাদি বিশ্বস্ত পাচক কর্ত্তৃক প্রস্তুত হইলে দ্রব্যগুণজ্ঞ কবিরাজ পরীক্ষা পূর্ব্বক পবিত্র ও গোপনীয় স্থানে স্থাপন করিবেন।

ভোজন স্থানম্।

ভোক্তারং বিজনে রম্যে নিঃসম্বাধে শুভে শুচৌ।
সুগন্ধিপুষ্পরচিতে সমে দেশেঽথ ভোজয়েৎ॥
বিশিষ্টমিষ্টসংস্কারৈঃ পথ্যৈরিষ্টৈরসাদিভিঃ।
মনোজ্ঞং শুচি নাত্যুষ্ণং প্রত্যগ্রমশনং হিতম্॥

সু—সূ—৪৬অ।

ভোজন কর্ত্তাকে নির্জ্জনে, ক্রন্দন কি আর্ত্তনাদ রহিত পবিত্র ও রমণীয় স্থানে, সুগন্ধি পুষ্প দ্বারা সজ্জিত সমতল-ভূমিতে ভোজন করিতে দিবে। আহার্য্য বস্তু ভোজন কর্ত্তার ইচ্ছানুরূপ প্রস্তুত করিবে। প্রীতিজনক, পবিত্র, ঈষৎ উষ্ণ ও সদ্যপ্রস্তুত করা বস্তু অত্যন্ত হিতকর।

সুখমুচ্চৈঃ সমাসীনঃ সমদেহোঽন্নতৎপরঃ।
কালে সাত্ম্যং লঘু স্নিগ্ধং ক্ষিপ্রমুষ্ণং দ্রবোত্তরম্॥
বুভুক্ষিতোঽন্নমশ্নীয়াৎ মাত্রাবদ্বিদিতাগমঃ।
কালে ভুক্তং প্রীণয়তি সাত্ম্যমন্নং ন বাধতে॥
লঘু শীঘ্রং ব্রজেৎ পাকং স্নিগ্ধোষ্ণং বলবহ্নিদম্॥
ক্ষিপ্রং ভুক্তং সমং পাকং যাত্যদোষং দ্রবোত্তরম্॥
সুখং জীর্য্যতি মাত্রাবদ্ধাতুসাম্যং করোতি চ॥

সু—সূ—৪৬অ।

ভোজন কর্ত্তা ভোজন বিষয়ে একাগ্রচিত্ত হইয়া পিড়িতে কিম্বা কুশাশনে উপবেশন পূর্ব্বক স্বীয় পাচকাগ্নির বলানুরূপ মাত্রা স্থির করিয়া যথাকালে, হিতকর, লঘু-পাক, স্নিগ্ধ, ঈষৎ উষ্ণ ও দ্রব প্রধান অন্নাদি সত্বর আহার করিবে। উপযুক্ত কালে ভোজন করিলে প্রীতি জন্মে। হিতকর অন্ন আহারে কোন প্রকার ব্যাধি জন্মে না।

লঘুপাক অন্ন ভোজনে ভুক্ত বস্তু শীঘ্র জীর্ণ হয়। স্নিগ্ধ অন্নে বল ও ঈষৎ উষ্ণ অন্নে অগ্নি বৃদ্ধি করে। শীঘ্র ভোজনে ভুক্ত বস্তু সমভাবে পরিপাক পায়। দ্রব প্রধান অন্নাহারে বাতপিত্তকফের সমতা সম্পাদন করে এবং মাত্রানুযায়ী আহার সুখে জীর্ণ হয় ও রসাদি ধাতু সাম্য রাখে।

অতিক্রতাশী ত্বাহারগুণদোষান্নবিন্দতি।
উৎসন্নস্ত্যল্পমশ্নাতি চ্ছর্দ্দয়েদ্বানবস্থিতঃ॥
বিলম্বিতস্তু ভুঞ্জানো ন তৃপ্তিমধিগচ্ছতি।
স্বাদবহ্বপি শীতত্বাৎ যাতি ভক্তমহৃদ্যতাম্॥
জল্পতো হসতশ্চাপি ভুঞ্জানস্যান্যচেতসঃ।
ত এব দোষা মন্তব্যা যে বিলম্বিতভোজনে॥

অরুণদত্ত ধৃত খরনাদ বচনম্।

অত্যন্ত দ্রুত ভোজনে আহারের দোষ গুণ বিবেচনা করিতে পারা যায় না, ভুক্ত দ্রব্য উর্দ্ধমুখে উঠে এবং বমন হইয়া ভুক্ত বস্তু উঠিয়া যায়, অতএব অত্যন্ত তাড়াতাড়ি ভোজন করা কর্ত্তব্য নহে।

অত্যন্ত ধীরে ধীরে ভোজন করাও অনুচিত। কেন না, বিলম্বিত ভোজনে তৃপ্তি হয় না, অত্যন্ত সুস্বাদু অন্নাদিও শীতল হইয়া যাওয়ায় হৃদয়ের অপ্রীতিকর হয়।

আহার করিতে বসিয়া গল্প করা, হাস্য করা কি অন্যমনস্ক হওয়া কর্ত্তব্য নহে। তাহা হইলে অতিবিলম্বিত ভোজনজনিত দোষ ঘটিয়া থাকে। অতএব কথা না বলিয়া, না হাসিয়া, নিবিষ্টচিত্তে আহারের দোষগুণ পর্য্যালোচনাপূর্ব্বক আহার করিবে।

বীর্য্যাবিরুদ্ধ মশ্নীয়াৎ। অবিরুদ্ধবীর্য্যমশ্নং হি ন বিরুদ্ধবীর্য্যাহারজৈ র্বিকারৈ রয়মুপসৃজ্যতে। আত্মানমভিসমীক্ষ্য ভুঞ্জীত সম্যক্। ইদং মমোপশেতে ইদং নোপশেতে ইতি।

চ—বি—১অ।

পরস্পর অবিরুদ্ধবীর্য্য (১) দ্রব্য আহার করিবে। তাহা হইলে বিরুদ্ধ বীর্য দ্রব্য আহারজনিত ব্যাধিসমূহ (কুষ্ঠ, অন্ধ, বিসর্প ইত্যাদি) আক্রমণ করিতে পারে না।

এই বস্তু আমার উপকারী, এই বস্তু আমার অপকারী ইত্যাদি নিজের হিতাহিত চিন্তা করিয়া ভোজন করিবে।

নারত্নপাণি র্নাস্নাতো নোপহতবাসা নাজপিত্বা নাহুত্বা দেবতাভ্যোঽনিরূপ্য পিতৃভ্যো নাদত্ত্বা গুরুভ্যো নাতিথিভ্যো নোপাসিতেভ্যো নাপুণ্যগন্ধো নামালী নাপ্রক্ষালিতপাণিপাদবঃ

(১) যে সমস্ত দ্রব্য সংযোগ কি সংস্কারভেদে অপকারী নহে সেগুলিকে অবিরুদ্ধ বীর্য্য কহে।

দনো নাশুদ্ধমুখো নোদঙ্মুখো ন বিমানাভক্তাশিষ্টাশুচিক্ষুধিত-পরিচরো ন পাত্রীষমেধ্যাসু নাদেশে নাকালে নাকীর্ণে নাদত্বা-গ্র্যমগ্নয়ে নাপ্রোক্ষিতং প্রোক্ষণোদকৈ র্ন মন্ত্রৈরনভিমন্ত্রিতং ন কুৎসয়ন্ ন কুৎসিতং ন প্রতিকূলোপহিতমন্নমাদদীত।

চ—সূ—৮ অ।

হস্তে রত্নধারণ না করিয়া, স্নান না করিয়া, পরিধেয় বাসিবস্ত্র পরিত্যাগ না করিয়া, ইষ্টমন্ত্র না জপিয়া, দেবতা উদ্দেশে হোম না করিয়া, পিতৃলোককে তর্পণাদি দ্বারা এবং গুরু, অতিথি ও প্রার্থিতকে আহার্য্যাদি প্রদানে পরি-তৃপ্ত না করিয়া, সৌগন্ধদ্রব্যআলেপন ও পুষ্পমাল্য ধারণ না করিয়া, হাত, পা ও মুখ না ধুইয়া, ঘৃত ও সৈন্ধবাদি জিহ্বায় ভ্রক্ষণ পূর্ব্বক মুখ শোধন না করিয়া, উত্তরমুখ বসিয়া, অভিমানী, অভক্ত, অশিষ্ট, অশুচি কি ক্ষুধার্ত্ত পরিচারক নিকটে রাখিয়া, অপবিত্রপাত্রে, কুস্থানে, অকালে, লোকপূর্ণ গৃহে, অগ্রে কিঞ্চিৎ অগ্নিতে প্রক্ষেপ না করিয়া উৎসর্গোপযোগী জলদ্বারা উৎসর্গ না করিয়া, নিন্দিত কি শত্রু প্রদত্ত অন্ন জানিয়া এবং অন্নের নিন্দা করিতে করিতে আহার করিবে না।

ন পর্য্যুসিতমন্যত্র মাংসহরিতকশুষ্কশাকফলভক্ষেভ্যঃ।
নাশেষভুক্ স্যাদন্যত্র দধিমধুলবণশক্তুসর্পিভ্যঃ॥

চ—সূ—৮অ।

মাংস, সজিনা, শুষ্কশাক, ফল, এবং চিপিটকাদি ভিন্ন অন্য কোন প্রকার দ্রব্য বাসি ব্যবহার করিবে না। ভোজন পাত্রে কিঞ্চিৎ অবশেষ রাখিয়া ভোজন করা কর্ত্তব্য। কিন্তু দধি, মধু, লবণ, ছাতু ও ঘৃত নিঃশেষ ভোজন করিবে কখনও অবশেষ রাখিবে না।

পিতৃমাতৃসুহৃদ্বৈদ্যপাককৃৎ হংসবর্হিণাম্।
সারসস্য চকোরস্য ভোজনে দৃষ্টি রুত্তমা॥
দীন হীন ক্ষুধার্ত্তানাং পাপপাষণ্ডরোগিণাম্।
কুক্কুটাদি শুনো দৃষ্টি র্ভোজনে নৈব শোভনা॥

ভাব—১ম ভাগ।

ভোজনকালে—পিতা, মাতা, আত্মীয়, বৈদ্য, পাচক, হংস, ময়ূর, সারস ও চকোর প্রভৃতির দৃষ্টি মঙ্গলজনক। এবং দীনহীন, ক্ষুধার্ত্ত, পাপী, পাষণ্ড, রোগী, কুক্কুট ও কুকুর প্রভৃতির দৃষ্টি অশুভপ্রদ।

পাত্রাণি।

ঘৃতং কার্ষ্ণায়সে দেয়ং পেয়া দেয়া তু রাজতে।
ফলানি সর্ব্বভক্ষ্যাংশ্চ প্রদদ্যা বৈদলেষু চ॥
পরিশুষ্ক প্রদিগ্ধানি সৌবর্ণেষু প্রকল্পয়েৎ।
প্রদ্রবাণি রসাংশ্চৈব রাজতেষূপহারয়েৎ॥
দদ্যা ত্তাম্রময়ে পাত্রে সুশীতং সুশৃতং পয়ঃ।
পানীয়ং পানকং মদ্যং মৃণ্ময়েষু প্রদাপয়েৎ॥
কাচস্ফটিকপাত্রেষু শীতলেষু শুভেষু চ।
দদ্যা বৈদূর্য্যপাত্রেষু রাগষাড়বসট্টকান্॥

সু—সূ—৪৬ অ।

ভোজন কালে যে যে দ্রব্য যে যে পাত্রে করিয়া দেওয়া উচিত তাহা বলা যাইতেছে। যথা—ঘৃত কৃষ্ণ-লৌহপাত্রে, পেয়া রৌপ্যপাত্রে, ফল এবং মূলাদি ভক্ষ্য-দ্রব্য বাঁশ কি বেত্র নির্ম্মিতপাত্রে, পরিশুষ্ক দ্রব্য ও লেহাদি সুবর্ণপাত্রে, মৎস্য ও মাংস রস রজতপাত্রে, জ্বাল দেওয়া সুশীতলদুগ্ধ তাম্রপাত্রে (১), জল, পানক (পানা) ও

(১) "তাম্রপাত্রে পয়ঃ পানমুচ্ছিষ্টে ঘৃতভোজনম্। দুগ্ধং লবণসংযুক্তং সদ্যো গোমাংস ভক্ষণম্॥" এই কর্ম্মলোচনোক্তবচনে তাম্রপাত্রে দুগ্ধপান নিষেধ আছে সুতরাং এস্থলে তাম্রপাত্রে দুগ্ধপানের বিধি কিরূপে সঙ্গত হইতে পারে? অনেকে এই প্রকার আপত্তি করিতে পারেন। তাহার মীমাংসা এই—যে দুগ্ধ হইতে সার ভাগ উত্তোলন করা হইয়াছে, তাহাই তাম্রপাত্রে

মদ্য কাচপাত্রে, স্ফটিকপাত্রে কিম্বা মৃণ্ময় পাত্রে (২) দিবে এবং রাগ (৩) ষাড়ব (৪) ও সট্টকাদি (৫) বৈদূর্য্যমণি নির্ম্মিত পাত্রে দেওয়া কর্ত্তব্য।

দোষঘ্নং দৃষ্টিদং পথ্যং হৈমং ভোজনভাজনম্
রৌপ্যং ভবতি চক্ষুষ্যং পিত্তঘ্নং কফবাতকৃৎ॥
কাংস্যং বুদ্ধিপ্রদং রুচ্যং রক্তপিত্তপ্রসাদনম্।
পৈত্তলং বাতকৃৎ রুক্ষমুষ্ণং ক্রিমিকফপ্রণুৎ॥
আয়সে কাচপাত্রে চ ভোজনং সিদ্ধিকারকম্।
শোথ-পাণ্ডুহরং বল্যং কামলাপহমুত্তমম্॥
শৈলেয়ে মৃণ্ময়ে পাত্রে ভোজনং শ্রীনিবারণম্।
দারুভবে বিশেষেণ রুচিদং শ্লেষ্মকারি তু॥
পাত্রং পত্রময়ং রুচ্যং দীপনং বিষপাপনুৎ॥

ভাব—১ম ভাগ।

স্বর্ণপাত্রে ভোজন—ত্রিদোষ নাশক, দৃষ্টিশক্তি বর্দ্ধক ও স্রোত শোধক। রৌপ্যপাত্রে ভোজন—চক্ষুর হিতকর,

---

পান করিতে নিষেধ আছে, কিন্তু সসার (যে দুগ্ধ হইতে মাখন তোলা হয় নাই) দুগ্ধ সম্বন্ধে নিষেধ নহে। স্মৃতিতেও অনুদ্ধৃতসারদুগ্ধপানে তাম্রপাত্রের ব্যবস্থা আছে। যথা—"পয়ো হ্যনুদ্ধৃতসারঞ্চ তাম্রপাত্রে নিযোজয়েৎ॥"

(২) তাম্র পাত্রই জলপাত্র মধ্যে উৎকৃষ্ট। যথা—"জলপাত্রন্তু তাম্রস্য তদভাবে মৃদোহিতমিত্যাদি।" ভাব প্রকাশঃ।

(৩, ৪, ৫) হিন্দুস্থান প্রভৃতি অঞ্চলে ব্যবহৃত খাদ্য বিশেষ।

পিত্তনাশক ও কফ বাতজনক। কাংস্যপাত্রে ভোজন—বুদ্ধি বৃদ্ধিকর, রুচিপ্রদ এবং রক্ত ও পিত্তের বর্দ্ধক। পিত্তলপাত্রে ভোজন—রূক্ষ ও উষ্ণগুণ বর্দ্ধক, ক্রিমি ও কফনাশক। লৌহপাত্রে এবং কাচপাত্রে ভোজন—শোথ, পাণ্ডু ও কামলা নাশক, বলকারক ও মঙ্গলপ্রদ। পাথর এবং মৃণ্ময় পাত্রে ভোজন—কান্তিনাশক। কাষ্ঠপাত্রে ভোজন—রুচিকাবক ও কফজনক। কদলী প্রভৃতি বৃক্ষ-পত্রে ভোজন—রুচিজনক, অগ্নি প্রদীপক এবং বিষদোষ ও পাপনাশক।

[গুণ পর্য্যালোচনায় দেখা যায়, স্বর্ণপাত্র ও কদল্যাদি বৃক্ষ পত্রই ভোজন পাত্রের মধ্যে উৎকৃষ্ট এবং পাথর কি মৃণ্ময় পাত্র সর্ব্বাপেক্ষা নিকৃষ্ট। অপর পাত্রগুলি মধ্যম।]

ভোজ্য স্থাপন বিধিঃ।

পুরস্তাদ্বিমলে পাত্রে সুবিস্তীর্ণে মনোরমে।
সূদঃ সূপোদনং দদ্যাৎ প্রলেহাংশ্চ সুসংস্কৃতান্॥
ফলানি সর্ব্বভক্ষ্যাংশ্চ পরিশুষ্কাণি যানিচ।
তানি দক্ষিণপার্শ্বেতু ভুঞ্জানস্যোপকল্পয়েৎ॥

প্রদ্রবাণি রসাংশ্চৈব পানীয়ং পানকং পয়ঃ।
খড়ান্ যূষাংশ্চ পেয়াংশ্চ সব্যে পার্শ্বে প্রদাপয়েৎ॥
সর্ব্বান্ গুড়বিকারাংশ্চ রাগষাড়বসট্টকান্।
পুরস্তাৎ স্থাপয়েৎ প্রাজ্ঞো দ্বয়োরপি চ মধ্যতঃ॥
এবং বিজ্ঞায় মতিমান্ ভোজনস্যোপকল্পয়েৎ॥

সু—সূ—৪৬অ।

পাচক, ভোজনকর্ত্তার সম্মুখে বিস্তীর্ণ ও মনোরম ভোজনপাত্রে করিয়া ডাইল তরকারি প্রভৃতি ব্যঞ্জন, প্রলেহ (চাটনি) ও অন্ন আনিয়া দিবে। ফল, মূল, মুড়ি, চিড়ে প্রভৃতি ভোজন কর্ত্তার দক্ষিণপার্শ্বে, মাংসরস, জল, পানা, দুগ্ধ, পেয়া ও খড়যুষ (এক প্রকার খাদ্য বিশেষ) প্রভৃতি বামপার্শ্বে এবং মিশ্রি, চিনি, সন্দেশ প্রভৃতি গুড় বিকৃতি ও রাগ, ষাড়ব, সট্টকাদি দ্রব্য, বাম ও দক্ষিণ পার্শ্বেস্থিতদ্রব্যগুলির মধ্যভাগে, ভোজনার্থে স্থাপন করিবে। অতঃপর বুদ্ধিমান্ ভোজন কর্ত্তা ভোজনারম্ভ করিবে।

ভোজন ক্রমঃ।

আদৌ ফলানি ভুঞ্জীত দাড়িমাদীনি বুদ্ধিমান্।
ততঃ পেয়াং স্ততো ভোজ্যান্ ভক্ষ্যাংশ্চিত্রাংস্ততঃ পরম্॥

মৃণাল বিশ শালূক কন্দেক্ষু প্রভৃতীনি চ।
পূর্ব্বং যোজ্যানি ভিষজা নতু ভুক্তে কথঞ্চন॥

সু—সূ—৪৬অ।

দাড়িমাদি ফল, মৃণাল, বিশ (পদ্মের মূলা), শালূক (উৎপল মূল), কন্দ (লাল কি সাদা আলু, শাঁখ আলু, কেশুর ইত্যাদি), ইক্ষু প্রভৃতি প্রথমে ভোজন করিবে। তারপর পেয়া (বেল পানা ইত্যাদি), তারপর ভোজ্য (অন্নাদি), তারপর ভক্ষ্য (পিষ্টকাদি) এবং তারপর অন্যান্য নানাবিধ দ্রব্যাদি আহার করিবে।

ঘৃতপূর্ব্বং সমশ্নীয়াৎ কঠিনং প্রাক্ ততো মৃদু।
অন্তে পুন র্দ্রবাশী তু বলারোগ্যং ন মুঞ্চতি॥

ভাব—১ম ভাগ।

প্রথমে ঘৃত সংযুক্ত অন্ন আহার করিবে। তারপর কঠিন দ্রব্য (মাংসাদি), তারপর মৃদু (ডাইল প্রভৃতি), শেষে দ্রব দ্রব্য (দুগ্ধাদি) আহার করিবে। এই প্রকার আহারে বলবৃদ্ধি হয় ও শরীর সুস্থ থাকে।

পূর্ব্বং মধুরমশ্নীয়াৎ মধ্যেঽম্ল লবণৌ রসৌ।
পশ্চাচ্ছেষান্ রসান্ বৈদ্যো ভোজনেষ্ববচারয়েৎ॥

সু—সূ—৪৬অ।

আহারের প্রথমভাগে মধুররসবিশিষ্টদ্রব্য, মধ্য-ভাগে অম্ল ও লবণরসবিশিষ্টদ্রব্য এবং শেষভাগে কটু, তিক্ত কি কষায় রস বিশিষ্ট দ্রব্য ভোজন করা বিধেয়।

ন চৈকরসসেবায়াং প্রসজ্যেত কদাচন।
শাকাবরান্নভূয়িষ্ঠ মম্লঞ্চ ন সমাচরেৎ॥
একৈকশঃ সমস্তান্ বা নাপ্যশ্নীয়াদ্রসান্ সদা॥

সু—সূ—৪৬অ।

এক রসের দ্রব্য, শাক, গুণহীনঅন্ন (রক্তশালি ষষ্ঠি-কাদি ভিন্ন অন্ন) ও অম্লরস অত্যন্ত ব্যবহার করিবে না।

প্রত্যহ এক রসের অথবা সমস্ত রসের দ্রব্য আহার করিবে না। অর্থাৎ প্রত্যহ এক রকম আহার করিবে না এবং একদিন যথাসম্ভব তিন কি চারি রসের দ্রব্য ভোজন করিবে।

ভোজনাদৌ সদাপথ্যং লবণাদ্রক ভক্ষণম্।
অগ্নিসন্দীপনং রুচ্যং জিহ্বাকণ্ঠবিশোধনম্॥

ভাব—১ম ভাগ।

ভোজন কালসময় পূর্ব্বে আদা ও সৈন্ধবলবণ চর্ব্বণ করিয়া খাইবে, তাহাতে অগ্নির তেজ বৃদ্ধি হয়, মুখে রুচি হয় এবং জিহ্বা ও কণ্ঠ বিশোধিত হয়।

গুরুপিষ্টময়ং দ্রব্যং তণ্ডুলান্ পৃথুকানপি।
ন জাতু ভুক্তবান্ খাদেৎ মাত্রাং খাদেদ্বুভুক্ষিতঃ॥
চ—সূ—৫অ।

পিষ্টকাদি গুরুপাক দ্রব্য এবং চিপিটকাদি (চিড়ে, চাউলভাজা ইত্যাদি) আহারান্তে খাওয়া উচিত নহে। ক্ষুধার সময় পরিমিত মাত্রায় খাওয়া বিধেয়।

সৌমনস্যং বলং পুষ্টিমুৎসাহং বৃদ্ধিমায়ুষঃ।
স্বাদু সঞ্জনয়ত্যন্ন মস্বাদু চ বিপর্য্যয়ম্॥
ভুক্ত্বা চ যৎ প্রার্থয়তে ভূয়স্তৎ স্বাদু ভোজনম্॥
সু—সূ—৪৬অ।

সুস্বাদু অন্ন ভোজনে মনে হর্ষ জন্মে, শরীর পুষ্ট হয়, বল, উৎসাহ ও আয়ু বৃদ্ধি পায়। অস্বাদুঅন্নভোজনে ইহার বিপরীত ফল হয়। যে অন্ন একবার ভোজন করিলে পুনর্ব্বার ভোজনেচ্ছা জন্মে তাহাকেই স্বাদু অন্ন বলা যায়।

পরিত্যজ্যান্নম্।

অচোক্ষং দুষ্টমুচ্ছিষ্টং পাষাণতৃণলোষ্ট্রবৎ।
চিরসিদ্ধং স্থিরং শীতমন্নমুষ্ণীকৃতং পুনঃ॥

অশান্ত মুপদগ্ধঞ্চ তথা স্বাদু ন লক্ষ্যতে।
দ্বিষ্টং ব্যুষিতমস্বাদু পূতি চান্নং বিবর্জ্জয়েৎ॥

সু—সূ—৪৬অ।

যে অন্ন অপবিত্র, নখ কেশাদি দূষিত ও (ভোজনাবশেষ), যে অন্ন বিলম্বে সিদ্ধ হইয়াছে, যে অন্ন সিদ্ধ হয় নাই, যে অন্ন অত্যন্ত শীতল হইয়াছে, যে অন্ন শীতল হওয়ায় পুনরায় উষ্ণ করা গিয়াছে, যে অন্ন পাককালে উথলিয়া পড়িয়াছে, যে অন্ন পোড়া গিয়াছে, যে অন্ন বিরস, অপ্রীতিকর, বাসি কি পঁচা এইরূপ অন্ন কখনও ভোজন করিবে না। অপিচ পাষাণ, তৃণ ও কর্দ্দমবৎ পরিত্যাগ করিবে।

অত্যুষ্ণান্নং বলং হন্তি শীতং শুষ্কঞ্চ দুর্জ্জরম্।
অতিক্লিন্নং গ্লানিকরং যুক্তিযুক্তং হি ভোজনম্॥
ঘৃতং তৈলঞ্চ পানীয়ং কষায়ং ব্যঞ্জনাদিকম্।
পক্ত্বা শীতীকৃতং চোষ্ণং তৎসর্ব্বং স্যাদ্বিষোপমম্॥

ভাব-–১ম ভাগ।

অত্যন্ত উষ্ণ অন্ন ভোজনে বল হ্রাস পায়। অত্যন্ত শীতল ও শুষ্ক অন্ন সহজে পরিপাক পায় না। আর্দ্র অন্ন গ্লানি কর। এই সমস্ত দোষ বর্জ্জিতঅন্ন আহার করিবে।

ঘৃত, তৈল, জল, কষায় (পাঁচনাদি ক্বাথ) ও ব্যঞ্জন প্রভৃতি শীতল হইয়া গেলে পুনর্ব্বার উষ্ণ করিয়া ব্যবহার করিবে না। তাহাতে বিষদোষ জন্মিয়া থাকে।

মন্দানলো নরো দ্রব্যং মাত্রাগুরু বিবর্জ্জয়েৎ।
স্বভাবতশ্চ গুরু যৎ তথা সংস্কারতো গুরু॥
মাত্রাগুরুস্তু মুদ্গাদি র্মাষাদিঃ প্রকৃতে র্গুরুঃ।
সংস্কারগুরু পিষ্টান্নং প্রোক্তমিত্যুপলক্ষণম্॥ ভাব—১ ভাগ।

অগ্নিমান্দ্যরোগী মাত্রা গুরুদ্রব্য (পরিমাণে বেশি), স্বাভাবিক গুরুগুণবিশিষ্ট দ্রব্য এবং সংস্কার গুরু (পাক প্রণালী ভেদে গুরু গুণযুক্ত) দ্রব্য ভোজন করিবে না।

মুগ প্রভৃতি লঘুগুণবিশিষ্ট দ্রব্যও বেশী পরিমাণ ভোজন করিলে পরিপাক পায় না, ইহাকে মাত্রা গুরু বলে। কতকগুলি দ্রব্য স্বভাবতঃই বিলম্বে পরিপাক হয়, তাহাদিগকে প্রকৃতি গুরু কহে, যেমন মাষকলাই প্রভৃতি। কতকগুলি দ্রব্য পাকপ্রণালী ভেদে গুরুগুণপ্রাপ্ত হয়, তাহাদিগকে সংস্কারগুরু কহে, যেমন পিষ্টকাদি।

আহারঃ ষড়্‌বিধং চূষ্যং পেয়ং লেহ্যস্তথৈবচ।
ভোজ্যং ভক্ষ্য স্তথা চর্ব্ব্যং গুরু বিদ্যাদ্ যথোত্তরম্॥

ভাব—১ ভাগ।

আহার ছয় প্রকার। যথা—চূষ্য (যাহা চুষিয়া খাওয়া হয় যেমন ইক্ষু, দাড়িম প্রভৃতি), পেয় (যাহা পান করিয়া খাওয়া হয় যেমন জল, দুগ্ধ প্রভৃতি), লেহ্য (যাহা জিহ্বা দ্বারা চাটিয়া খাওয়া হয় যেমন রসালা, গাঢ়-দধি প্রভৃতি), ভোজ্য (অন্ন, ব্যঞ্জন প্রভৃতি), ভক্ষ্য (লাড়ু, পিষ্টক প্রভৃতি), চর্ব্ব্য (যাহা চিবাইয়া খাওয়া হয় যেমন চিড়া, মুড়ি প্রভৃতি) ইহাদের মধ্যে উত্তরোত্তর গুরুপাক বলিয়া জানিবে। যথা—চূষ্য অপেক্ষা পেয় গুরুপাক, পেয় অপেক্ষা লেহ্য, লেহ্য অপেক্ষা ভোজ্য, ভোজ্য অপেক্ষা ভক্ষ্য, ভক্ষ্য অপেক্ষা চর্ব্ব্য গুরুপাক।

বল্লূরং শুষ্কশাকানি শালূকানি বিসানি চ।
নাভ্যসেদ্গৌরবাৎ মাংসং কৃশং নৈবোপযোজয়েৎ॥
কূর্চ্চিকাংশ্চ কিলাটাংশ্চ শৌকরং গব্যমামিষম্।
মৎস্যান্ দধি চ মাষাংশ্চ যবকাংশ্চ ন শীলয়েৎ॥

চ—সূ—৫ অ।

শুষ্কমাংস, শুষ্কশাক, শালূক, মৃণাল, কৃশ জন্তুর মাংস, শূকর মাংস, গোমাংস, মৎস্য, মাষকলাই, কূর্চ্চিকা (১),

(১) দধ্নাচ সহ যৎ পক্বং ক্ষীরং সা দধি কূর্চ্চিকা। তক্রেণ পক্বং যৎ ক্ষীরং সা ভবেৎ তক্র কূর্চ্চিকা॥ ভরত।

দধি সহ দুগ্ধ একত্রে জ্বাল দিয়া ঘন যে বস্তু প্রস্তুত হয়, তাহাকে দধি

কিলাট (২), দধি ও যবক নামক শালি তণ্ডুলের অন্ন প্রভৃতি নিত্য আহারের অভ্যাস করিবে না।

ষষ্টিকান্ শালিমুদ্গাংশ্চ সৈন্ধবামলকে যবান্।
আন্তরীক্ষং পয়ঃ সর্পি র্জাঙ্গলং মধু চাভ্যসেৎ॥
তচ্চ নিত্যং প্রযুঞ্জীত স্বাস্থ্যং যেনানুবর্ত্ততে।
অজাতানাং বিকারাণা মনুৎপত্তিকরঞ্চ যৎ॥ চ—সূ—৫ অ।

ষষ্টিক (ষেটে) ও রক্ত শালির অন্ন, মুগ ডাইল, সৈন্ধব লবণ, আমলকী, যব, বৃষ্টির জল, দুগ্ধ, ঘৃত, জাঙ্গল পশুর (হরিণাদির) মাংস ও মধু নিত্য ব্যবহারের অভ্যাস করিবে।

এতদ্ব্যতীত যে সমস্ত দ্রব্য ব্যবহারে শরীর সুস্থ থাকে ও যে সমস্ত বস্তুতে কোন প্রকার রোগ জন্মায় না তাহাই সতত ব্যবহার করিবে।

ইহ খলু যস্মাদ্দ্রব্যাণি স্বভাবতঃ সংযোগাশ্চৈকান্তহিতান্যেকান্তাহিতানি হিতাহিতানিচ ভবন্তি। তত্র একান্তহিতানি জাতি-

কূর্চ্চিকা এবং ঐরূপ তক্র সহ দুগ্ধ জ্বাল দিয়া যে বস্তু প্রস্তুত হয়, তাহাকে তক্র কূর্চ্চিকা কহে।

(২) নষ্ট দুগ্ধস্য পক্বস্য পিণ্ডঃ প্রোক্তঃ কিলাটকঃ।
ভাব—২য় ভাগ।

নষ্ট দুগ্ধকে জ্বাল দিলে যে পিণ্ডাকার এক প্রকার পদার্থ দুগ্ধ হইতে পৃথক্ হইয়া পড়ে তাহাকে কিলাট কহে।

সাত্ম্যাৎ সলিলঘৃতদুগ্ধৌদনপ্রভৃতীনি। একান্তাহিতানি দহনপচনমারণাদিষু প্রবৃত্তাগ্নিক্ষারবিষাদীনি। সংযোগাদপরাণি বিষতুল্যানি ভবন্তি। হিতাহিতানি তু যদ্বায়োঃ পথ্যং তৎ পিত্তস্যাপথ্যমিতি।
সু—সূ—২০ অ।

কতকগুলি দ্রব্য স্বভাবতঃই হিতকারী, কতকগুলি অহিতকারী এবং কতকগুলি হিতাহিতকারী। আবার কতকগুলি দ্রব্য সংযোগ ভেদে বিষতুল্য হইয়া থাকে। স্বভাবতঃ হিতকারী দ্রব্য যথা—জল, ঘৃত, দুগ্ধ ও অন্ন প্রভৃতি। স্বভাবতঃ অহিতকারী দ্রব্য যথা—অগ্নি, ক্ষার ও বিষ প্রভৃতি। এতদ্ভিন্ন দ্রব্যগুলি হিতাহিতকারী অর্থাৎ কোনটী বাতের পথ্য পিত্তের অপথ্য, কোনটী পিত্তের পথ্য, কফের অপথ্য ইত্যাদি।

সংযোগ বিরুদ্ধানি।

নমৎস্যান্ পয়সা সহাভ্যবহরেদুভয়ং হ্যেতন্মধুরং মধুর বিপাকান্মহাভিষ্যন্দি শীতোষ্ণত্বাদ্বিরুদ্ধবীর্য্যং বিরুদ্ধবীর্য্যত্বাচ্ছোণিত প্রদূষণায় মহাভিষ্যন্দিত্বান্মার্গোপরোধায় চ। চ—সূ—২৬ অ।

[নিত্য ব্যবহার্য্য দ্রব্যগুলির মধ্যে যে সমস্ত দ্রব্য পরস্পর সংযোগে বিষতুল্য হয়। তাহা ক্রমে বলা যাইতেছে।]

মৎস্য ও দুগ্ধ একত্র ভক্ষণ করিবে না। কেন না, উভয়ই মধুর রস ও মধুর বিপাক হেতু অত্যন্ত অভিষ্যন্দি (স্রোত রোধক) এবং দুগ্ধ শীতবীর্য্য ও মৎস্য উষ্ণবীর্য্য হেতু পরস্পর বিরুদ্ধবীর্য্য। এই বিরুদ্ধবীর্য্য প্রযুক্ত শরীরের রক্ত দূষিত করে এবং অত্যন্ত অভিষ্যন্দি বিধায় রসাদি গমনাগমনের পথ রোধ করে। সুতরাং মৎস্য ও দুগ্ধ একযোগে ভক্ষণ করা কর্ত্তব্য নহে।

গ্রাম্যানূপৌদকপিশিতানি মধুতিলগুড়পয়োমাষমূলকবিসৈর্ব্বিরূঢ়ধান্যৈশ্চ নৈকধা অদ্যাৎ। তন্মূলঞ্চ বাধির্য্যান্ধ্য-বেপথু-জাড্য-বিকলমূকতা-মৈন্মিণ্যমথবা মরণমাপ্নোতি।

চ—সূ—২৬ অ।

গ্রাম্য (ছাগ, মেষ প্রভৃতি) পশুর মাংস, আনূপ (শূকর, মহিষ প্রভৃতি) পশুর মাংস এবং ঔদক (হাঙ্গর কচ্ছপ প্রভৃতি) মাংস—মধু, তিল, গুড়, দুগ্ধ, মাষকলাই, মূলা, মৃণাল ও অঙ্কুরিতধান্যতণ্ডুল প্রভৃতির সহিত একত্র ভোজন করিবে না। কেন না মাংসাদির সহিত মধু তিলাদি প্রত্যেক দ্রব্যই সংযোগবিরুদ্ধ। এইরূপ সংযোগ-বিরুদ্ধ দ্রব্যভোজনে—বধিরতা, অন্ধত্ব, কম্প, জড়তা, অঙ্গের বিকলতা, মূকত্ব ও মিন্মিণতা (অস্পষ্ট কথা বলা)

প্রভৃতি রোগ জন্মিতে পারে, এমন কি ইহাতে মরণ পর্য্যন্তও ঘটিতে পারে।

আম্রাতক-মাতুলুঙ্গ-লকুচ-করমর্দ্দ-মোচ-দন্তশঠ-বদর-কোশাম্র-ভব্য-জাম্বব-কপিত্থ-তিন্তিড়ীক-পারাবতাক্ষোট-পনস-নারিকেল-দাড়িমামলকান্যেবম্প্রকারাণি চান্যানি সর্ব্বং চাম্লং দ্রব মদ্রবঞ্চ পয়সা সহ বিরুদ্ধম্॥ চ—সূ—২৬ অ।

বল্লীফল-কবক-করীরাম্লফল-লবণ-কুলত্থ-পিণ্যাক-দধি-তৈল-বিরোহি-পিষ্ট-শুষ্কশাকাজাবিকমাংস-মদ্য-জাম্বব-চিলিচিমমৎস্য-গোধা-বরাহাংশ্চ নৈকধ্যমশ্নীয়াৎ পয়সা॥ সু—সূ—২০অ।

আমড়া, ছোলঙ্গলেবু, মাদারফল (ডেউয়া), করঞ্জা, কলা, কামরাঙ্গা, বদর (কুল), কোশাম্র (কাজু), চালিতা, জাম, কয়েতবেল, তেঁতুল, গাব, অক্ষোট (পার্ব্বত্য ফল বিশেষ আখ্‌রোট বা ডেবল), কাঁঠাল, নারিকেল, দাড়িম, আমলকী এবং কুষ্মাণ্ড, শিম, শশা, কাঁকুড় ও তরমুজ প্রভৃতি লতাজাত ফল, ছত্রক (ওল), বংশাঙ্কুর (বাঁশকরুর), সর্ব্বপ্রকার অম্ল ফল, লবণ, কুলত্থ কলাই, তিলবাটা, দধি, তৈল, অঙ্কুরিত ধান্যতণ্ডুল, পিঠা, শুষ্কশাক, ছাগমাংস, ভেড়ার মাংস, মদ্য, চিলিচিম মৎস্য, গোসাপের মাংস, শূকর মাংস এবং সর্ব্ববিধ দ্রব ও অদ্রব অম্ল-

দ্রব্য, দুগ্ধের সহিত সংযোগবিরুদ্ধ। অতএব এ সমস্ত দ্রব্য কখনও দুগ্ধসহ আহার করিবে না।

বলাকা বারুণ্যা কুল্মাষৈরপি বিরুদ্ধা। সৈব শূকরবসা পরিভৃষ্টা সদ্যো ব্যাপাদয়তি। চ—সূ—২৬ অ।

বকমাংস—বারুণী নামক মদ্য ও কুল্মাষের (১) সহিত সংযোগ বিরুদ্ধ। শূকরের চর্ব্বি দ্বারা বকমাংস ভাজিয়া খাইবে না তাহাতে সদ্য প্রাণনাশ হইতে পারে।

ময়ূরমাংসমেরণ্ডতৈলযুক্তমেরণ্ডাগ্নিপ্লুষ্টং সদ্যোব্যাপাদয়তি। হারীতকমাংসং হারিদ্রাগ্নিপ্লুষ্টং সদ্যো ব্যাপাদয়তি।

চ—সূ—২৬ অ।

ময়ূরের মাংসে এরণ্ডতৈল মাখিয়া এরণ্ড কাষ্ঠের অগ্নিতে এবং হরীতক (হল্‌দে) পক্ষির মাংস, কদম্ব কাষ্ঠের অগ্নিতে দগ্ধ করিয়া খাইলে সদ্য প্রাণবিনষ্ট হইয়া থাকে।

ক্ষীরেণ মূলকং ন পয়োমধুভ্যাং রোহিণীশাকং জাতুশাকং বাশ্নীয়াৎ। কদলীফলং তালফলেন পয়সা দধ্না তক্রেণ বা। লকুচফলং পয়সা দধ্না মাষসূপেণ বা মধুনা ঘৃতেন চ। প্রাক্‌-পয়সঃ পয়সোঽন্তে বা। সু—সূ—২০অ।

(১) অর্দ্ধস্বিন্নাস্তু গোধূমা শ্চান্যেঽপি চণকাদয়ঃ। কুল্মাষা ইতি কথ্যন্তে সূদশাস্ত্রেষু পণ্ডিতৈঃ॥ ভাব—২য় ভাগ।

অর্দ্ধ সিদ্ধ গোধূম ও ছোলা প্রভৃতি দ্বারা যে খাদ্য প্রস্তুত হয়, তাহাকে কুল্মাষ কহে। ইহার হিন্দি নাম ঘুঘুনী।

মূলা ও দুগ্ধে সংযোগবিরুদ্ধ। দুগ্ধ ও মধুর সহিত রোহিণীশাক ও জাতুশাক সংযোগবিরুদ্ধ। তালের রস, দুগ্ধ, দধি ও তক্রের সহিত কলা সংযোগ বিরুদ্ধ। দুগ্ধ, দধি, মাষকলাইর ডাইল, মধু ও ঘৃতের সহিত লকুচ (ডেউয়া বা মাদার ফল) সংযোগবিরুদ্ধ। দুগ্ধের সহিত যে যে বস্তুর সংযোগবিরুদ্ধ বলা হইয়াছে, সে সমস্ত বস্তুর সহিত দুগ্ধ একযোগে ভোজন করিলে যেমন দোষ, ঐ সকল দ্রব্য খাইবার অব্যবহিত পূর্ব্বে কি অব্যবহিত পরে দুগ্ধ পান করিলেও ঐরূপ দোষ ঘটিয়া থাকে।

মৎস্যৈঃ সহেক্ষুবিকারান্। গুড়েন কাকমাচীং মধুনা মূলকং গুড়েন বারাহং মধুনাচ সহ বিরুদ্ধম্। সু—সূ—২০ অ।

গুড়, চিনি, মিশ্রি প্রভৃতি ইক্ষুবিকারের সহিত মৎস্য সংযোগবিরুদ্ধ। গুড়ের সহিত কাকমাচী শাক, মধুর সহিত মূলা এবং গুড় ও মধুর সহিত শূকর মাংস সংযোগ-বিরুদ্ধ।

কপোতান্ সর্ষপতৈল ভৃষ্টান্নাদ্যাৎ। কাংস্যভাজনে দশ-রাত্র পর্য্যুষিতং সর্পির্ম্মধু চোষ্ণৈরুষ্ণে বা। সু—সূ—২০অ।

মধু চোষ্ণমুষ্ণার্ত্তস্য চ মধু মরণায়। উপোদিকা তিলকল্ক-সিদ্ধা হেতুরতীসারস্য। চ—সূ—২৬ অ।

কপোতের (পায়রার) মাংস সর্ষপতৈলে ভাজিয়া খাইবে না। কাঁসার পাত্রে দশদিন স্থিত ঘৃত ব্যবহার করিবে না। উষ্ণকালে কি উষ্ণ দ্রব্য সহযোগে মধু ব্যবহার করা উচিত নহে। রৌদ্র কি অগ্নি সন্তাপে উত্তপ্ত ব্যক্তি মধুপান করিলে কিম্বা উষ্ণ করা মধু উষ্ণাবস্থায় পান করিলে মরণ পর্য্যন্ত হইতে পারে। পুঁইশাক তিলবাটা সহযোগে রন্ধন করিয়া খাইলে অতিসার রোগ জন্মিয়া থাকে।

মধ্বম্বুনী মধুসর্পিষী মানত স্তুল্যে নাশ্নীয়াৎ। স্নেহৌ মধুস্নেহৌ জল স্নেহৌ বা বিশেষাদান্তরীক্ষোদকানুপানৌ॥ সু—সূ—২০ অ।

মধুসর্পিষী তুল্যে মধুবারি চান্তরীক্ষং সমধৃতং মধুপুস্করবীজং মধু পীত্বোষ্ণোদকং ভল্লাতকোষ্ণোদকং তক্রসিদ্ধঃ কম্পিল্লকঃ পর্য্যুসিতা কাকমাচী অঙ্গার শূল্যো ভাস ইতি বিরুদ্ধানি।

চ—সূ—২৬অ।

সমমাত্রায় মধু ও জল এবং মধু ও ঘৃত সংযোগবিরুদ্ধ। একযোগে মধু ও স্নেহ দ্রব্য (যেমন তৈল, চর্ব্বি, ঘৃত ইত্যাদি), জল ও স্নেহ দ্রব্য এবং দুই প্রকার স্নেহ দ্রব্য বিশেষতঃ মধু ও বৃষ্টির জল সংযোগবিরুদ্ধ। মধু পান করিয়া উষ্ণজলপান, ভল্লাতক সহ উষ্ণ জলপান, মধু

ও পুষ্করবীজ, তক্রসিদ্ধ কমলাগুড়ি, বাসি কাকমাচী শাক, শলাকাবিদ্ধ অঙ্গারোপরি সিদ্ধ ভাস পক্ষীর মাংস বিরুদ্ধ-গুণ-বিশিষ্ট। অতএব উল্লিখিত বিরুদ্ধ গুণ-বিশিষ্ট দ্রব্য-গুলি বুদ্ধিমান ব্যক্তি কখনও আহার করিবে না।

পথ্যত্বে শ্রেষ্ঠতমানি দ্রব্যাণি।

লোহিতশালয়ঃ শূকধান্যানাং পথ্যতমত্বে শ্রেষ্ঠতমা ভবন্তি। মুদ্গাঃ শমীধান্যানাং, আন্তরীক্ষ মুদকানাং, সৈন্ধবং লবণানাং, জীবন্তী শাকং শাকানাং, ঐণেয়ং মৃগমাংসানাং, লাবঃ পক্ষিণাং, গোধা বিলেশয়ানাং, রোহিতো মৎস্যানাং, গব্যং সর্পিঃ সর্পিষাং, গোক্ষীরং ক্ষীরাণাং, তিলতৈলং স্থাবর স্নেহানাং, বরাহবসা আনূপমৃগ-বসানাং, শল্লকীবসা মৎস্যবসানাং, পাকহংসবসা জলচরবিহঙ্গবসানাং, কুক্কুটবসা বিষ্কিরশকুনিবসানাং, অজামেদঃ শাখাদঃমেদসাং, শৃঙ্গবেরং কন্দানাং, মৃদ্বীকা ফলানাং, শর্করেক্ষুবিকারাণামিতি প্রকৃত্যৈব হিততমানামাহারবিকারাণাং প্রধান্যতো দ্রব্যাণি ব্যাখ্যাতানি ভবন্তি।

চ—সূ—২৫ অ।

যে জাতীয় দ্রব্যের মধ্যে যে দ্রব্য স্বভাবতঃ হিতকর ও স্রোত সংশোধক বিধায় সর্ব্ব প্রধান তাহা বলা যাইতেছে। যথা—শূকধান্য (যব, গম, শালি, যষ্টিক, আমন ইত্যাদি)

সমূহের মধ্যে রক্তশালিধান্য সর্ব্বপ্রধান। শমী ধান্য (মাষকলাই, মুগ, খেশারি, মসূরী, অরহর ইত্যাদি) সমূ-হের মধ্যে মুগ সর্ব্বপ্রধান। জলের মধ্যে বৃষ্টির জল, লবণ সমূহের মধ্যে সৈন্ধব, শাক জাতীয়ের মধ্যে জীবন্তী-শাক সর্ব্বপ্রধান। মৃগ (যে সকল জন্তু চরিয়া বেড়ায় যেমন গো, মেষ, মহিষ, ছাগল, হরিণ ও শূকর ইত্যাদি) মাংসের মধ্যে হরিণমাংস, পক্ষীমাংসের মধ্যে লাবপক্ষীর মাংস, বিলেশয় (যাহারা গর্ত্তে থাকে যেমন সাপ, গো-সাপ, ভেক ইত্যাদি) মাংসের মধ্যে গোসাপের মাংস, মৎস্যের মধ্যে রোহিত মৎস্য সর্ব্বপ্রধান। ঘৃতের মধ্যে গব্যঘৃত, দুগ্ধের মধ্যে গো-দুগ্ধ সর্ব্বপ্রধান। স্থাবরস্নেহ (বৃক্ষ, লতা, গুল্ম প্রভৃতির ফল হইতে উৎপন্ন স্নেহ অর্থাৎ তৈল) সমূহের মধ্যে তিল তৈল, আনূপ (যেসকল জন্তু জলে ও স্থলে থাকে) জন্তুর চর্ব্বির মধ্যে শূকরের চর্ব্বি, মৎস্যের চর্ব্বির মধ্যে শকুল (শইল) মৎস্যের চর্ব্বি, জলচর পক্ষীর চর্ব্বির মধ্যে পাতি হাঁসের চর্ব্বি, বিস্কির পক্ষীর (যে সকল পাখী খুটিয়া খায়) চর্ব্বির মধ্যে কুক্কু-টের চর্ব্বি, শাখাভোজী জন্তুর চর্ব্বির মধ্যে ছাগলের চর্ব্বি সর্ব্বপ্রধান। কন্দ (কাষ্ঠবিহীন মূল) জাতীয়ের

মধ্যে আদা, ফলের মধ্যে কিস্‌মিস্, ইক্ষুবিকারের (চিনি, গুড়, মিশ্রি, ইত্যাদির) মধ্যে চিনি সর্ব্বপ্রধান।

অপথ্যত্বে শ্রেষ্ঠতমানি দ্রব্যাণি।

যবকাঃ শূকধান্যানামপথ্যত্বে প্রকৃষ্টতমা ভবন্তি। মাষাঃ শমী ধান্যানাং, বর্ষানাদেয়মুদকানাং, ঔষরং লবণানাং, সার্ষপশাকং শাকানাং, গোমাংসং মৃগমাংসানাং, কালকপোতঃ পক্ষিণাং, ভেকো বিলেশয়ানাং, চিলিচিমো মৎস্যানাং, আবিকসর্পিঃ সর্পিষাং, আবিক্ষীরং ক্ষীরাণাং, কুসুম্ভস্নেহঃ স্থাবরস্নেহানাং মহিষবসানূপ মৃগবসানাং, কুম্ভীরবসা মৎস্যবসানাং, কাকমদ্গুরবসা জলচর বিহঙ্গবসানাং, মূলকং কন্দানাং, কারণ্ডববসা বিষ্কিরশকুনি-বসানাং, হস্তিমেদঃ শাখাদমেদসাং, লকুচং ফলানাং, ফাণিত-মিক্ষুবিকারাণামিতি প্রকৃত্যৈবাহিততমানামাহারবিকারাণাং প্রকৃষ্ট-তমানি দ্রব্যাণি ব্যাখ্যাতানি ভবন্তি। চ—সূ—২৫ অ।

যে জাতীয় দ্রব্যের মধ্যে যে দ্রব্য স্বভাবতঃ অহিত-কারী ও স্রোতরোধক বিধায় নিকৃষ্টতম তাহা বলা যাই-তেছে। যথা—শূকধান্যের মধ্যে যবক নামক (ক্ষুদ্রা-কার এক প্রকার যব) ধান্য নিকৃষ্টতম। মাষকলাই শমীধান্য সমূহের মধ্যে নিকৃষ্টতম। জলের মধ্যে বর্ষা-কালীয় নদীর জল। লবণের মধ্যে পাংশুলবণ ও শাক-

জাতীয়ের মধ্যে সর্ষপশাক নিকৃষ্টতম। মৃগমাংস মধ্যে গোমাংস, পক্ষিমাংস মধ্যে কালকপোতের (জালালি কবুতর) মাংস, গর্ত্তস্থিত প্রাণী মাংসের মধ্যে ভেকের মাংস ও মৎস্যের মধ্যে চিলিচিমমৎস্য নিকৃষ্টতম। ঘৃতের মধ্যে ভেড়ার দুগ্ধজাত ঘৃত ও দুগ্ধের মধ্যে ভেড়ার দুগ্ধ নিকৃষ্টতম। শস্যজাত তৈলের মধ্যে কুসুম বীজের তৈল নিকৃষ্টতম। আনূপ জন্তুর চর্ব্বির মধ্যে মহিষের চর্ব্বি, মৎস্যজাতীয় প্রাণীর চর্ব্বির মধ্যে কুম্ভীরের চর্ব্বি, জলচর পক্ষির চর্ব্বির মধ্যে পানিকৌড়ির চর্ব্বি, খুঁটে খায় এরূপ পক্ষিগণের চর্ব্বির মধ্যে খড়িহাঁসের চর্ব্বি ও শাখাভোজী জন্তুর চর্ব্বির মধ্যে হস্তির চর্ব্বি নিকৃষ্টতম। কন্দ জাতীয় দ্রব্যের মধ্যে মূলা (১), ফলসমূহের মধ্যে মাদার (ডেউয়া), ইক্ষুবিকারের মধ্যে ফাণিত (ইক্ষুরস সিদ্ধ করিয়া তরলাবস্থায় রাখিলে তাহাকে ফাণিত কহে। ইহাকে সচরাচর রাবগুড় বলিয়া থাকে) নিকৃষ্টতম।

(১) মূলা শব্দে এখানে পরিণত অর্থাৎ বুড়া মূলা বুঝিতে হইবে, কেননা দ্রব্যগুণ পর্য্যালোচনায় দেখা যায়, কচি মূলা ত্রিদোষনাশক এবং পরিণত মূলা ত্রিদোষ প্রকোপক। (নিত্য ব্যবহার্য্য দ্রব্যের গুণ বর্ণনায় দেখ।)

জলপানবিধিঃ।

ভক্তস্যাদৌ জলম্পীতং কার্শ্যং মন্দাগ্নিদোষকৃৎ।
মধ্যেঽগ্নিদীপনং পথ্যং অন্তে স্থৌল্যকফপ্রদম্॥ ভাব—১ম ভাগ।
সমস্থূলকৃশা ভক্তমধ্যান্তঃপ্রথমাম্বুপাঃ॥ বা—সূ—৫অ।

আহারের প্রথম জলপান করিলে মন্দাগ্নিদোষ জন্মে ও শরীর কৃশ হয়, মধ্যে জলপান করিলে অগ্নির তেজ বৃদ্ধি হয় ও স্রোত সমূহ পরিষ্কার থাকে, অন্তে জল পানে শরীর স্থূল হয় ও কফ বৃদ্ধি পায়, অতএব আহারের মধ্যভাগে জলপান করাই কর্ত্তব্য।

অত্যম্বুপানান্নবিপচ্যতেঽন্ন মনম্বুপানাচ্চ স এব দোষঃ।
তস্মান্নরো বহ্নিবিবর্দ্ধনায় মুহুর্মুহুর্ব্বারি পিবেদভূরি॥

ভাব—২য় ভাগ।

আহারের সময় অত্যন্ত জল পান করা ও এককালীন জল পান না করা উভয়ই দোষজনক তাহাতে অন্ন পরিপাক পায় না অতএব অগ্নির তেজবৃদ্ধির জন্য বার বার অল্পমাত্রায় জলপান করিবে।

তৃষিতস্তু ন চাশ্নীয়াৎ ক্ষুধিতো ন পিবেজ্জলম্।
তৃষিতস্তু ভবেদ্গুল্মী ক্ষুধিতস্তু জলোদরী॥ ভাব—১ম ভাগ।

তৃষিতব্যক্তি জলপান না করিয়া আহার করিলে

গুল্মরোগ এবং ক্ষুধার্ত্ত ব্যক্তি আহার না করিয়া জলপান করিলে জলোদর রোগ জন্মে অতএব পিপাসিত ব্যক্তির প্রথম জলপান ও ক্ষুধার্ত্ত ব্যক্তির প্রথম আহার করা কর্ত্তব্য।

কুর্য্যাৎ ক্ষীরান্তমাহারং দধ্যন্তং ন কদাচন।
লবণাম্লকটূষ্ণাণি বিদাহীন্যপি যানি তু॥
তদ্দোষং হর্ত্তুমাহারং মধুরেণ সমাপয়েৎ॥

ব্রহ্মপুরাণম্।

আহারের শেষাংশে দুগ্ধ আহার করা কর্ত্তব্য। আহারান্তে কখনও দধি আহার করা উচিত নহে। লবণ, অম্ল, ঝাল, উষ্ণ ও বিদাহী (যে বস্তু খাইলে বুক জ্বালা করে যেমন বাঁশকরুর।) দ্রব্য ভোজন জন্য দোষ প্রশমনার্থে আহারান্তে মধুররসপ্রধান দ্রব্য ব্যবহারকরা উচিত।

আচমনম্।

এবং ভুক্ত্বা সমাচামেৎ কবলগ্রহপূর্ব্বকম্।
ভোজনে দন্তলগ্নানি নির্হৃত্যাচমনঞ্চরেৎ॥

ভাব—১ম ভাগ।

দন্তান্তরগতঞ্চান্নং শোধনেনাহরেচ্ছনৈঃ।
কুর্য্যাদনাহৃতং তদ্ধি মুখস্যানিষ্টগন্ধতাম্॥
সু—সূ—৪৬ অ।

উক্ত বিধানানুসারে আহার পরিসমাপ্তির পর ভালরূপ মুখ প্রক্ষালন করিয়া ফেলিবে। সূচীমুখশলাকা (দন্ত-কাষ্ঠ বা খড়িকা) দ্বারা দন্তমধ্যগত অন্নাদি সাবধানে ফেলিয়া দিবে অন্যথা ঐ অন্নাদি পচিয়া মুখ হইতে দুর্গন্ধ বাহির হইতে থাকে।

আচম্য জলযুক্তাভ্যাং পাণিভ্যাং চক্ষুষী স্পৃশেৎ।
ভুক্ত্বা পাণিতলং ঘৃষ্ট্বা চক্ষুষো যদি দীয়তে।
অচিরেণৈব তদ্বারি তিমিরাণি ব্যপোহতি॥
ভাব—১ম ভাগ।

আচমন করিয়া জলযুক্তকরতলের দ্বারা চক্ষুদ্বয় মুছিয়া ফেলিবে তাহাতে তিমির নামক চক্ষুরোগ বিনষ্ট হয়।

জীর্ণেঽন্নে বর্দ্ধতে বায়ুর্বিদগ্ধে পিত্তমেবতু।
ভুক্তমাত্রে কফশ্চাপি তস্মাদ্ভুক্তে হরেৎ কফম্॥
পূগ-কর্পূর-কস্তুরী-লবঙ্গ-সুমনঃ ফলৈঃ।
কটুতিক্ত কষায়ৈর্ব্বা মুখবৈশদ্যকারকৈঃ।
তাম্বূলপত্র সহিতৈঃ সুগন্ধৈর্ব্বা বিচক্ষণঃ॥
সু—সূ—৪৬অ।

আহারের জীর্ণাবস্থায় বায়ুর প্রকোপ, আহার পরিপাক কালে পিত্তের ও আহার করা মাত্র কফের প্রকোপ হইয়া থাকে অতএব আহারান্তে সুপারি, কর্পূর, কস্তুরী, লবঙ্গ, জায়ফল অথবা মুখের জড়তা নাশক অন্য প্রকার কটু কি তিক্তরস বিশিষ্ট সুগন্ধি দ্রব্যসহ তাম্বূল ভক্ষণ পূর্ব্বক কফের প্রকোপ নিবারণ করিবে।

তাম্বূলভক্ষণম্।

তাম্বূলমুক্তং তীক্ষ্ণোষ্ণং রোচনন্তু বরং সরম্।
তিক্তং ক্ষারোষণং কামরক্তপিত্তকরং লঘু॥
বশ্যং শ্লেষ্মাস্যদৌর্গন্ধ্যমলবাতশ্রমাপহম্।
মুখপ্রসেকশমনং গলাময়বিনাশনম্॥

ভাব—১ম ভাগ।

তাম্বূল (পান) তীক্ষ্ণ ও উষ্ণবীর্য্য, রুচিকারক ও সারক, তিক্ত, ক্ষার এবং কটুরস, কামশক্তি ও রক্তপিত্ত বর্দ্ধক, লঘুপাক ও প্রীতিপ্রদ, কফ ও মুখ দুর্গন্ধ নাশক, মল, বাত এবং শ্রম প্রশমক, মুখ প্রসেক (বার বার থুথু ফেলা) ও গলরোগ নাশ করে।

নবং তদেব মধুরং কষায়াম্লরসং গুরু।
বলাসজননং প্রায়ঃ পত্রশাকগুণং স্মৃতম্॥
পর্ণং পুরাণমপটু খুল্লকং তনু পাণ্ডুরম্।
বিশেষাদ্ গুণবদ্ বেষ্টমন্যদ্ধীনগুণং স্মৃতম্॥

ভাব—১ম ভাগ।

নূতন (কচি) পান মিষ্ট ও অম্ল কষায়রস বিশিষ্ট, গুরুপাক, কফকর, প্রায়ই পত্রশাকের ন্যায় গুণশালী। পরিপক্কপান অল্পমধুররস, লঘুপাক, পাণ্ডুবর্ণ, অত্যন্ত গুণকর। অন্যান্য পান পক্কপান অপেক্ষা হীনগুণ বিশিষ্ট।

পূগং গুরু হিমং রুক্ষং কষায়ং কফপিত্তনুৎ।
মোহনং দীপনং রুচ্যমাস্যবৈরস্যনাশনম্॥
পূগং স্বাদ্‌দৃঢ়মধ্যং যৎ স্বিন্নংবাপি ত্রিদোষনুৎ।
সরসং গুর্ব্বভিষ্যন্দি তদ্বৃষ্ণং বহ্নিনাশনম্॥

ভাব ১ম ভাগ।

সুপারি—গুরুপাক, শীতল, রুক্ষগুণযুক্ত, কষায়রস, কফ ও পিত্তনাশক, মোহকারী, অগ্নি প্রদীপক, রুচিপ্রদ ও মুখের বিরসতা বিনষ্টকারী। মধ্যভাগ দৃঢ় এবং সিদ্ধ করা সুপারি ত্রিদোষ নাশক। সরস (কাঁচা) সুপারি—গুরুপাক, অগ্নিনাশক ও ক্লেদকর।

খদিরঃ কফপিত্তঘ্নঃ চূর্ণো বাতবলাসহৃৎ।
সংযোগস্ত ত্রিদোষঘ্নং সৌমনস্যং করোতি চ ॥
মুখবৈশদ্যসৌগন্ধ্যকান্তিসৌষ্ঠবকারকম্ ॥
ভাব—১ম ভাগ।

খদির—কফ ও পিত্তনাশক। চূর্ণ—বাত ও কফ-নাশক। উভয় পরস্পর সংযোগে ত্রিদোষ নাশক, প্রীতি-প্রদ, মুখের জড়তানাশক, সৌগন্ধ্য, কান্তি ও অঙ্গ সৌষ্ঠব-কারক হইয়া থাকে।

পর্ণমূলে ভবেৎ ব্যাধিঃ পর্ণাগ্রে পাপসম্ভবঃ।
চূর্ণং পর্ণং হরত্যায়ুঃ শিরা বুদ্ধিবিনাশিনী ॥
তস্মাদগ্রঞ্চ মূলঞ্চ মধ্যং পর্ণস্য বর্জ্জয়েৎ ॥
ভাব—১ম ভাগ।

তাম্বূলের মূলভাগ (বোঁটা) ভক্ষণে ব্যাধি ও অগ্রভাগ ভক্ষণে পাপ জন্মে। তাম্বূলের চূর্ণভক্ষণে আয়ু নাশ পায় এবং শিরা ভক্ষণে বুদ্ধি বিনষ্ট হয় অতএব বোঁটা, অগ্রভাগ, মধ্যের শিরা পরিত্যাগ পূর্ব্বক তাম্বূল ভক্ষণ করা বিধেয়।

রতৌ সুপ্তোত্থিতে স্নাতে ভুক্তে বান্তে চ সঙ্গরে।
সভায়াং বিদুষাং রাজ্ঞাং কুর্য্যাৎ তাম্বূলচর্ব্বণম্ ॥
ভাব—১ম ভাগ।

স্ত্রীসহবাস সময়ে, নিদ্রা হইতে গাত্রোত্থানের পর, স্নানান্তে, আহারান্তে, বমনান্তে, যুদ্ধকালে ও পণ্ডিত পূর্ণ রাজসভায় তাম্বূল ভক্ষণকরা কর্ত্তব্য।

তাম্বূলং ন হিতং দন্তদুর্ব্বলেক্ষণরোগিণাম্।
বিষমূর্চ্ছামদার্ত্তানাং ক্ষয়িনাং রক্তপিত্তিনাম্॥
তাম্বূলং নাতি সেবেত ন বিরিক্তো বুভুক্ষতঃ॥
দেহদৃক্‌কেশদন্তাগ্নিশ্রোত্রবর্ণবলক্ষয়ঃ।
শোষঃ পিত্তানিলাস্রশ্চ্যাদতিতাম্বূলভক্ষণাৎ॥

ভাব—১ম ভাগ।

দন্তরোগী, ক্ষীণদৃষ্টি রোগী, বিষাক্রান্ত ও মূর্চ্ছারোগী, মদাত্যয়, ক্ষয় ও রক্তপিত্ত রোগী তাম্বূল ভক্ষণ করিবে না। বিরেচনকৃতরোগী ও ক্ষুধার্ত্ত ব্যক্তির অত্যন্ত তাম্বূল ভক্ষণ করা উচিত নহে। অত্যন্ত তাম্বূল ভক্ষণকারিদিগকে এই সমস্ত রোগ আক্রমণ করিতে পারে, যথা—দেহ ও বল-ক্ষয়, দৃষ্টিশক্তি হ্রাস, কেশ, দন্ত ও অগ্নির বল হ্রাস, শ্রবণ শক্তির অল্পতা, বর্ণের মলিনতা, শোষ, পিত্ত, বাত কিম্বা রক্ত প্রকোপ জন্য বিবিধ রোগ ইত্যাদি। অতএব বিধি মত তাম্বূল ভক্ষণ করিবে।

আহারান্তে কর্ত্তব্যাণি।

ভুক্ত্বা রাজবদাসীত যাবদন্নক্লমং গতঃ।
ততঃ পদশতং গত্বা বামপার্শ্বে তু সংবিশেৎ॥

সু—সূ—৪৬অ।

আহার করিয়া ভুক্ত বস্তু ক্লেদভাবাপন্ন হওয়া পর্য্যন্ত রাজার ন্যায় (জোড়াসনে) কিছুক্ষণ উপবেশন করিবে। তদনন্তর একশতপদ ভ্রমণপূর্ব্বক বামপার্শ্বে শয়ন করিবে।

বামদিশায়ামনলো নাভে রূর্দ্ধেঽস্তি দেহিণাম্।
তস্মাত্তু বামপার্শ্বে হি পাকায় শয়নঞ্চরেৎ॥

ভাব—১ম ভাগ।

প্রাণিদিগের জঠরাগ্নি নাভির ঊর্দ্ধদেশে বামপার্শ্বে অবস্থিত অতএব ভুক্তবস্তু সহজে পরিপাক উদ্দেশ্যে বাম-পার্শ্বে শয়ন করা বিধেয়।

ভুক্ত্বোপবিশত স্তুন্দং শয়ানস্য তু পুষ্টতা।
আয়ুশ্চংক্রমমানস্য মৃত্যু র্ধাবতি ধাবতঃ॥

ভাব—১ম ভাগ।

আহার করিয়া অনেকক্ষণ উপবেশন করিলে পেট মোটা (ভুঁড়ি) হয় এবং তৎক্ষণাৎ শয়ন করিলে শরীর পুষ্ট হইতে থাকে। আহারান্তে পরিভ্রমণ করিলে আয়ু

বৃদ্ধি পায় এবং আহার করিয়া দৌড়িতে আরম্ভ করিলে মৃত্যুও তাহার পাছে পাছে দৌড়িতে থাকে অর্থাৎ শীঘ্রই তাহার প্রাণনাশক উৎকট ব্যাধি জন্মে।

শব্দরূপরসান্ গন্ধান্ স্পর্শাংশ্চ মনসঃ প্রিয়ান্।
ভুক্তবানুপসেবেত তেনান্নং সাধু তিষ্ঠতি॥
শব্দরূপরস স্পর্শগন্ধাশ্চাপি জুগুপ্সিতাঃ।
অশুচ্যন্নং তথাভুক্তমতিহাস্যঞ্চ বাময়েৎ॥

সু—সূ—৪৬অ।

আহারান্তে মনের অনুকূল (যিনি যেমন ভাল বাসেন) শব্দ শ্রবণ, রস আস্বাদন, গন্ধ আঘ্রাণ ও স্পর্শ অনুভব করা উচিত। তাহাতে ভুক্ত বস্তু যথোপযুক্ত-ভাবে অবস্থিত থাকে, সুতরাং সহজে পরিপাক পায়। আর ভুক্তবান্ ব্যক্তি যদি অপ্রিয়শব্দ শ্রবণ, অপ্রিয় রূপদর্শন, অপ্রিয় রস আস্বাদন, অপ্রিয় স্পর্শ অনুভব কি গন্ধ আঘ্রাণ করে অথবা ভুক্ত অন্ন যদি নখ কেশাদিযুক্ত দূষিত অন্ন হয় কিম্বা আহারান্তে যদি অত্যন্ত হাস্য করে, তবে বমি হইয়া অন্ন পড়িয়া যায়। অতএব তত্তৎ বিষয়ে সাবধান থাকা উচিত।

শয়নং চাসনং বাপি নেচ্ছেদ্বাপি দ্রবোত্তরম্।
নাগ্ন্যাতপৌ ন প্লবনং ন যানং নাপিবাহনম্॥

সু—সূ—৪৬অ।

ব্যায়ামঞ্চ ব্যবায়ঞ্চ ধাবনং যানমেবচ।
যুদ্ধং গীতঞ্চ পাঠঞ্চ মুহূর্ত্তং ভুক্তবান্ ত্যজেৎ॥

ভাব—১ম ভাগ।

ভুক্তবান্ ব্যক্তি আহারান্তে দুই দণ্ড কাল (৪৮ মিনিট) মধ্যে তরল দ্রব্য আহার এবং শয়ন কি উপ-বেশন করিবে না। রৌদ্র কি অগ্নির উত্তাপ লাগাইবে না। সাঁতার দিবে না। হস্তী, অশ্ব প্রভৃতি বাহনে কি নৌকা, পাল্কি, গাড়ী ইত্যাদি যানে আরোহণ করিবে না। ব্যায়াম, স্ত্রীসহবাস, দ্রুত গমন, যুদ্ধ, গীত ও অধ্যয়ন প্রভৃতি ভুক্তবান্ ব্যক্তির মুহূর্ত্তকাল (দুই দণ্ড) অবশ্য পরিত্যাগ করা উচিত।

পানীয়ম্।

পানীয়ং শ্রমনাশনং ক্লমহরং মূর্চ্ছাপিপাসাপহম্।
তন্দ্রাচ্ছর্দ্দি বিবন্ধহৃদ্বলকরং নিদ্রাহরং তর্পণম্॥

হৃদ্যং গুপ্তরসং হ্যজীর্ণশমকং নিত্যং হিতং শীতলম্।
লঘ্বচ্ছং রসকারণন্তু গদিতং পীযুষবজ্জীবনম্॥ ভাব—২য় ভাগ।

পানীয়ং প্রাণিনাং প্রাণা বিশ্বমেবচ তন্ময়ম্॥
বাগ্‌ভট্ট টীকায়াং অরুণ দত্তঃ।

স্বর্গে দেবগণের যেমন অমৃত, ভূতলে মনুষ্যাদি জীবগণেরও তেমন জল। জল জীবের জীবন রক্ষা করে বলিয়া তাহার একটী নাম জীবন। বিশুদ্ধ জল—ভ্রম, ক্লান্তি, মূর্চ্ছা, পিপাসা, তন্দ্রা, বমি ও বিবন্ধ (বুকে বিষম লাগা) নাশক, বলকর, তৃপ্তিজনক, হৃদয়ের হিতকারক, অব্যক্ত রস, অজীর্ণ ও নিদ্রা বিনাশক, শীতল, লঘু, স্বচ্ছ, রসজনক এবং অমৃতবৎ নিত্য হিতকারী।

পানীয়ং মুনিভিঃ প্রোক্তং দিব্যং ভৌমমিতি দ্বিধা।
দিব্যং চতুর্ব্বিধং প্রোক্তং ধারাজং করকাভবম্॥
তৌষারঞ্চ তথা হৈমন্তেষু ধারং গুণাধিকম্॥
ভাব—২য় ভাগ

ঋষিগণ জলকে প্রথমতঃ দুই ভাগে বিভক্ত করিয়াছেন। যথা—দিব্য ও ভৌম। দিব্য জল পুনরায় চারি ভাগে বিভক্ত। যথা—ধারাজ, করকাভব, তৌষার ও হৈম। এই চারি প্রকার জলের মধ্যে ধারাজ জল বিশেষ গুণকর।

ধারাভিঃ পতিতং তোয়ং গৃহীতং স্ফীত বাসসা।
শিলায়াং বসুধায়াম্বা ধৌতায়াং পতিতঞ্চ যৎ॥
সৌবর্ণে রাজতে তাম্রে স্ফাটিকে কাচনির্ম্মিতে।
ভাজনে মৃণ্ময়ে বাপি স্থাপিতং ধার মুচ্যতে॥

ভাব—২য় ভাগ।

যে জল ধারায় পতিত হয় তাহাকে ধারাজ জল (বৃষ্টির জল) কহে। একখানি পরিষ্কৃত ধৌত বস্ত্রের চারিকোণ চারিটী খুঁটীর সহিত বান্ধিয়া খুঁটী চারিটী এমন ভাবে পুতিবে যেন চারিদিক সমানভাবে থাকে ও মধ্যস্থান একটুক নিম্ন হয়। ঐ নিম্ন বস্ত্রখণ্ডের নীচে একটী পাত্র বসাইয়া রাখিবে তাহা হইলে বস্ত্রখণ্ডে পতিত জল গড়াইয়া কাপড়ের মধ্যভাগে আসিয়া অধঃস্থ পাত্রে পড়িবে। এই প্রকারে ধারাজ জল গ্রহণ করিতে হয়। পরিষ্কৃত শিলা অথবা ছাঁদের উপর দিয়া যে জল গড়াইয়া পড়ে, তাহাও গ্রহণ করা যাইতে পারে। ধারাজজল—স্বর্ণ, রৌপ্য, তাম্র, স্ফাটিক, কাচ অথবা মৃত্তিকা পাত্রে রাখিয়া দিবে।

ধারং নীরং ত্রিদোষঘ্নং অনির্দ্দেশ্যরসং লঘু।
সৌম্যং রসায়নং বল্যং তর্পণং হ্লাদি জীবনম্॥

ভাব—২য় ভাগ।

ধারাজ জল ত্রিদোষঘ্ন, অব্যক্ত রস অর্থাৎ মধুরাদি কোন রসই অনুভূত নহে, লঘু, শুক্রকর, রসায়ন, বল-বর্দ্ধক, তৃপ্তিজনক ও হর্ষপ্রদ।

> ধারাজলঞ্চ দ্বিবিধং গাঙ্গসামুদ্রভেদতঃ।
> গাঙ্গমাশ্বযুজে মাসি প্রায়ো বর্ষতি বারিদঃ॥
> স্থাপিতে হৈমজে পাত্রে রাজতে মৃণ্ময়েঽপিবা।
> শাল্যন্নং যেন সংসিক্তং ভবেদক্লেদবর্ণবৎ॥
> তদ্গাঙ্গং সর্ব্বদোষঘ্নং জ্ঞেয়ং সামুদ্রমন্যথা।
> তত্তু সক্ষারলবণং শুক্রদৃষ্টিবলাপহম্॥
> বিস্রঞ্চ দোষলন্তীক্ষ্ণং সর্ব্বকর্ম্মসু গর্হিতম্।
> সামুদ্রমাশ্বিনে মাসি গুণৈর্গাঙ্গবদাদিশেৎ॥

ভাব—২য় ভাগ।

ধারাজ জল—গাঙ্গ ও সামুদ্রভেদে দুই প্রকার। স্বর্ণ, রৌপ্য কি মৃত্তিকাপাত্রে স্থাপিত শালী তণ্ডুলের অন্নোপরি যে বৃষ্টির জল পতিত হইলে অন্ন ক্লেদযুক্ত কি বিবর্ণ হয় না তাহাকে গাঙ্গজল কহে। গাঙ্গজল—স্বর্ণ, রৌপ্য, কি মৃণ্ময় পাত্রে রাখিয়া বৎসরাবধি ব্যবহার করিবে। গাঙ্গ জল প্রায়ই আশ্বিন মাসের বৃষ্টিতে পাওয়া যায়। এতদ্ভিন্ন বৃষ্টির জল মাত্রকেই সামুদ্র কহে। যত প্রকার জল

আছে, তন্মধ্যে গাঙ্গজলই সর্ব্বপ্রধান। সামুদ্র জল—ক্ষার ও লবণ রসবিশিষ্ট, শুক্র, দৃষ্টি ও বলনাশক, ক্লেদযুক্ত, তীক্ষ্ণগুণ এবং দোষাকর। অতএব সামুদ্র জল কোন কাজেই ব্যবহার করিবে না। কিন্তু আশ্বিন মাসের সামুদ্রজল প্রায় গাঙ্গজল সদৃশ অতএব সামুদ্র জল আশ্বিন মাসে ব্যবহার করিতে পারা যায়।

দিব্যবায়ুগ্নি সংযোগাৎ সংহতাঃ খাৎ পতন্তি যাঃ।
পাষাণখণ্ডবচ্চাপস্তাঃ কারক্যোঽমৃতোপমাঃ॥
কারকাজং জলং রুক্ষং বিশদঞ্চ গুরু স্থিরম্।
দারুণং শীতলং সান্দ্রং পিত্তহৃৎ কফবাতকৃৎ॥

ভাব—২য় ভাগ।

দিব্য বায়ু ও তেজ সংযোগে যে জল আকাশ হইতে পাষাণ খণ্ডবৎ পতিত হয়, তাহাকে কারকাজল (শিলের জল) কহে। কারকা (শিল) অত্যন্ত গুণকর। কারকা-জল—রুক্ষ, গুরুগুণবিশিষ্ট, বিশদ, স্থির, অত্যন্ত শীতল, ঘন, পিত্তনাশক, কফ ও বাতজনক।

অপি সন্তাঃ সমুদ্রাদৌ বহ্নিবাপস্তদুদ্ভবাঃ।
ধূমাবরণনির্ম্মুক্তা তুষারাখ্যাস্ত তাঃ স্মৃতাঃ॥

অপথ্যাঃ প্রাণিনাং প্রায়ো ভূরুহানান্তু নাহিতাঃ।
তুষারাম্বু হিমং রুক্ষং স্যাদ্বাতলমপিত্তলম্॥
কফোরুস্তম্ভকণ্ঠাগ্নিমেহগণ্ডাদিরোগনুৎ॥

ভাব—২য় ভাগ।

নদী, সমুদ্র কি অন্য জলাশয় হইতে তেজ সংযোগে যে জল বাষ্পাকারে উত্থিত হইয়া ধূমাবয়বের ন্যায় পতিত হয়, তাহাকে তুষার জল কহে। তুষার জল—শীতল, রুক্ষ, বাতজনক, কফ, উরুস্তম্ভ, কণ্ঠরোগ, মেহ, গণ্ড ও বিষমাগ্নি প্রভৃতি প্রশমক। প্রাণিগণের পক্ষে প্রায়ই অপথ্য কিন্তু বৃক্ষলতাদির পক্ষে তুষার জল অত্যন্ত উপকারী।

হিমবচ্ছিখরাদিভ্যো দ্রবীভূয়াভিবর্ষতি।
যত্তদেব হিমং হৈমং জলমাহুর্মনীষিণঃ।
হিমাম্বু শীতং পিত্তঘ্নং গুরু বাতবিবর্দ্ধনম্॥

ভাব—২য় ভাগ।

হিমবন্ত পর্ব্বতের শিখরদেশ হইতে বিগলিত হইয়া যে জল পতিত হয়, তাহাকে হৈম জল (বরফ জল) কহে। হৈমজল অত্যন্ত শীতল, পিত্তনাশক, গুরুগুণযুক্ত ও বাত বর্দ্ধক।

ভৌমমম্ভো নিগদিতং প্রথমং ত্রিবিধং বুধৈঃ।
জাঙ্গলং পরমানূপস্তুতঃ সাধারণং ক্রমাৎ॥

ভাব—২য় ভাগ।

ভৌম জল তিন প্রকার। যথা—জাঙ্গল, আনূপ ও সাধারণ।

অল্পোদকোঽল্পবৃক্ষশ্চ পিত্তরক্তাময়ান্বিতঃ।
জ্ঞাতব্যো জাঙ্গলো দেশ স্তত্রত্যং জাঙ্গলং জলম্॥
বহ্বম্বু র্বহুবৃক্ষশ্চ বাতশ্লেষ্মাময়ান্বিতঃ।
দেশোঽনূপ ইতিখ্যাত আনূপং তদ্ভবং জলম্॥
মিশ্রচিহ্নস্তু যো দেশঃ স হি সাধারণঃ স্মৃতঃ।
তস্মিন্ দেশে যদুদকং তত্তু সাধারণং স্মৃতম্॥

ভাব—২য় ভাগ।

যে দেশে জল ও বৃক্ষাদি অল্প পরিমাণে দৃষ্ট হয় এবং যে দেশে পিত্ত ও রক্ত জন্য ব্যাধি বহুল পরিমাণে জন্মিয়া থাকে তাহাকে জাঙ্গলদেশ ও তৎস্থানীয় জলকে জাঙ্গল জল কহে।

যে দেশে জল ও বৃক্ষলতাদি প্রচুর পরিমাণে দেখা যায় এবং বাত ও শ্লেষ্মা জন্য ব্যাধিই প্রায় জন্মিয়া থাকে তাহাকে অনূপদেশ ও তৎস্থানীয় জলকে আনূপজল কহে।

যে দেশে জল ও বৃক্ষাদি মধ্যম অর্থাৎ অতি অল্পও নহে এবং প্রচুর পরিমাণেও নহে, তাহাকে সাধারণ দেশ ও তৎস্থানীয় জলকে সাধারণ জল কহে।

জাঙ্গলং সলিলং রুক্ষং লবণং লঘু পিত্তনুৎ।
বহ্নিকৃৎ কফকৃৎ পথ্যং বিকারান্ হরতে বহূন্॥
আনূপং বার্য্যভিষ্যন্দি স্বাদু স্নিগ্ধং ঘনং গুরু।
বহ্নিকৃৎ কফকৃৎ হৃদ্যং বিকারান্ হরতে বহূন্॥
সাধারণন্তু মধুরং দীপনং শীতলং লঘু।
তর্পণং রোচনং তৃষ্ণাদাহদোষত্রয়প্রণুৎ॥

ভাব—২য় ভাগ।

জাঙ্গল জল—রুক্ষ, লবণরস, লঘু, পিত্ত প্রশমক, অগ্নি ও কফ বর্দ্ধক, স্রোত বিশোধক ও বিবিধ ব্যাধি নাশক।

আনূপজল—ক্লেদজনক, মিষ্টরস, স্নিগ্ধ, ঘন, গুরুগুণ-যুক্ত, অগ্নি ও কফ বর্দ্ধক, হৃদয়ের হিতজনক ও বিবিধ ব্যাধি নাশক।

সাধারণ জল—মধুররস, অগ্নিজনক, শীতল, লঘু, তৃপ্তিপ্রদ, রুচিকারী তৃষ্ণা ও দাহ প্রশমক এবং ত্রিদোষ নাশক।

তদ্ভৌমং পুনঃ সপ্তবিধং। তদ্যথা—কৌপং নাদেয়ং সারসং তাড়াগং প্রাস্রবণ মৌদ্ভিদং চৌণ্ট্যমিতি॥ সু—সূ—৪৫অ।

সেই ভৌমজল আধার ভেদে সাত প্রকার। যথা—কৌপ, নাদেয়, সারস, তাড়াগ, প্রাস্রবণ, ঔদ্ভিদ ও চৌণ্ট্য।

ভূমৌ খাতোঽল্পবিস্তারো গম্ভীরো মণ্ডলাকৃতিঃ।
বদ্ধোঽবদ্ধঃ স কূপঃ স্যাত্তদম্ভঃ কৌপমুচ্যতে॥

ভাব—২য় ভাগ।

ইষ্টকাদি দ্বারা চতুর্দ্দিক বান্ধান হউক আর না হউক, অল্প বিস্তার, গভীর ও গোলাকার খনিতজলাশয়কে কূপ ও তাহার জলকে কৌপ জল কহে।

কৌপং পয়ো যদি স্বাদু ত্রিদোষঘ্নং হিতং লঘু।
তৎক্ষারং কফবাতঘ্নং দীপনং পিত্তকৃৎ পরম্॥

ভাব—২য়

কৌপ জল যদি মধুর রস হয়, তাহা হইলে ঐ জল ত্রিদোষনাশক, হিতজনক ও লঘুপাক আর লবণরস হইলে ঐ জল কফ ও বাত নাশক, পিত্তবর্দ্ধক এবং অগ্নিপ্রদীপক হইয়া থাকে।

নদ্যা নদস্য বা নীরং নাদেয়মিতি কীর্ত্তিতম্।
নাদেয়মুদকং রুক্ষং বাতলং লঘু দীপনম্।
অনভিষ্যন্দি বিশদং কটুকং কফপিত্তনুৎ॥

ভাব—২য় ভাগ।

নদ ও নদীর জলকে নাদেয় জল কহে। নাদেয় জল—রুক্ষ, বাতবর্দ্ধক, লঘু, দীপন, অনভিষ্যন্দি, পরিষ্কার, কটু-রস এবং কফ ও পিত্ত নাশক।

তত্র নদ্যঃ পশ্চিমাভিমুখাঃ পথ্যা লঘূদকত্বাৎ। পূর্ব্বাভিমুখাস্তু ন প্রশস্যন্তে গুরূদকত্বাৎ। দক্ষিণাভিমুখা নাতিদোষলাঃ সাধারণত্বাৎ। সু—সূ—৪৫অ।

পশ্চিমমুখবাহিনী নদীর জল লঘুপাক বিধায় স্রোত শোধক। পূর্ব্বমুখবাহিনী নদীর জল গুরুগুণপ্রযুক্ত উপযোগী নহে। দক্ষিণমুখবাহিনী নদীর জল সাধারণগুণ প্রযুক্ত মন্দ নহে।

নদ্যঃ শীঘ্রবহা লঘ্ব্যঃ সর্ব্বা যাশ্চামলোদকাঃ।
গুর্ব্ব্যঃ শৈবালসংছন্না কলুষা মন্দগাশ্চ যাঃ॥

সু—সূ—৪৫অ।

যে নদীর জল পরিষ্কার ও স্বচ্ছ এবং যে নদীর স্রোত অত্যন্ত খরতর সে নদীর জল লঘুপাক আর যে নদীর

স্রোত মন্দ এবং শৈবালাদি প্রযুক্ত জল কলুষিত সে নদীর জল গুরুপাক বলিয়া জানিবে।

নদ্যাঃ শৈলাদিরুদ্ধায়া যত্র সংশ্রুত্য তিষ্ঠতি।
তৎ সরো জলসংছন্নং তদম্ভঃ সারসং স্মৃতম্॥
সারসং সলিলং বল্যং তৃষ্ণাঘ্নং মধুরং লঘু।
রোচনস্তুবরং রুক্ষং বদ্ধমূত্রমলং স্মৃতম্॥

ভাব—২য় ভাগ।

পর্ব্বতাদি দ্বারা নদীর জল রুদ্ধ হইয়া যেস্থানে অবস্থান করে সেই জলসংছন্ন আশয়ের নাম সরস। তাহাতে স্থিত জলকে সারস কহে। সারসজল—বলকর, তৃষ্ণানাশক, স্বাদু, লঘুপাক, রুচিজনক, কষায় রস, রুক্ষগুণযুক্ত ও মলমূত্ররোধক।

প্রশস্তভূমিভাগস্থো বহুসংবৎসরোষিতঃ।
জলাশয়স্তড়াগঃ স্যাত্তাড়াগং তজ্জলং স্মৃতম্॥
তাড়াগমুদকং স্বাদু কষায়ং কটুপাকি চ।
বাতলং বদ্ধবিন্মূত্রমসৃকৃপিত্তকফাপহম্॥

ভাব—২য় ভাগ।

অনেক বৎসরের পুরাতন, বৃহৎ জলাশয়কে তড়াগ ও তাহার জলকে তাড়াগ কহে। তাড়াগজল—স্বাদু, কষায়-রস, বিপাকে কটু, বাতবৃদ্ধিকর, মলমূত্র রোধক এবং রক্ত-পিত্ত ও কফ নাশক।

শৈলসানুস্রবদ্বারিপ্রবাহো নির্ঝরো ঝরঃ।
সতু প্রস্রবণশ্চাপি তত্রত্যং নৈর্ঝরং জলম্।
নৈর্ঝরং রুচিকৃদ্বীরং কফঘ্নং দীপনং লঘু।
মধুরং কটুপাকঞ্চ বাতলং স্বাদপিত্তলম্॥

ভাব—২য় ভাগ।

যে বারিপ্রবাহ পর্ব্বতের উপরিভাগ হইতে ঝর্ ঝর্ ঝরিতে থাকে তাহাকে নির্ঝর বা প্রস্রবণ এবং তাহার জলকে নৈর্ঝর জল কহে। নৈর্ঝর জল—রুচিকর, কফনাশক অগ্নিদীপক, লঘুপাক, স্বাদু, বিপাকে কটু, বাতজনক অথচ পিত্তবর্দ্ধক নহে।

বিদার্য্য ভূমিং নিম্নাং যন্মহত্যা ধারয়া স্রবেৎ।
তত্তোয়মৌদ্ভিদং নাম বদন্তীতি মহর্ষয়ঃ॥
ঔদ্ভিদং বারি পিত্তঘ্নমবিদাহ্যতিশীতলম্।
প্রীণনং মধুরং বল্যং ঈষৎ বাতকরং লঘু॥

ভাব—২য় ভাগ।

নিম্নভূমি ভেদ করিয়া যে জলপ্রবাহ ঊর্দ্ধদিগে উত্থিত হয়, তাহাকে ঔদ্ভিদ জল কহে। ঔদ্ভিদজল—পিত্ত নাশক, অবিদাহী, অত্যন্তশীতল, প্রীতিপ্রদ, মধুররস, বলকর, ঈষৎ বাতজনক ও লঘুপাক।

শিলাকীর্ণং স্বয়ং স্বচ্ছং নীলাঞ্জনসমোদকম্।
লতাবিতানসংছন্নং চুণ্টমিত্যভিধীয়তে॥
তত্রত্যমুদকং চৌণ্ট্যং মুনিভিস্তদুদাহৃতম্।
চৌণ্ট্যং বহ্নিকরং নীরং রুক্ষং কফহরং লঘু॥
মধুরং পিত্তনুৎ রুচ্যং পাচনং বিশদং স্মৃতম্॥
ভাব—২য় ভাগ

শিলাসমূহ পরিবেষ্টিত, লতা দ্বারা আচ্ছাদিত, নীলবর্ণ স্বচ্ছজলবিশিষ্ট জলাশয়কে চুণ্ট ও তাহার জলকে চৌণ্ট্য কহে। চৌণ্ট্যজল অগ্নিপ্রদীপক, কফ ও পিত্তনাশক, লঘুপাক, মধুররস, রুচিজনক, পাচক, রুক্ষ ও বিশদ গুণযুক্ত।

তত্র বর্ষাস্বান্তরীক্ষমৌদ্ভিদম্বা সেবেত মহাগুণত্বাৎ। শরদি সর্ব্বং প্রসন্নত্বাৎ। হেমন্তে সারসং তাড়াগম্বা। বসন্তে কৌপং প্রাস্রবণম্বা। গ্রীষ্মেঽপ্যেবং। প্রাবৃষিচৌণ্ট্যমনবমনভিবৃষ্টং সর্ব্বঞ্চেতি। সু—সূ—৪৫অ।

বর্ষাকালে আন্তরীক্ষ অথবা ঔদ্ভিদজল ব্যবহার করিবে। শরৎকালে সমস্তজলই ব্যবহারোপযোগী। হেমন্তকালে সারস অথবা তাড়াগ জল, বসন্তকালে কৌপ অথবা প্রাস্রবণ জল, গ্রীষ্মকালে বসন্তকালবৎ কৌপ অথবা প্রাস্রবণ

জল, প্রাবৃট্‌কালে চৌণ্ট্যজল অথবা একমাত্র বৃষ্টির্জল ব্যতীত পুরাতন জল মাত্রেই ব্যবহার্য্য।

তত্র সর্ব্বেষাং ভৌমানাং গ্রহণং প্রত্যুষসি। তত্র হ্যমলত্বং শৈত্যঞ্চাধিকং ভবতি স এব চাপাং পরোগুণ ইতি।

সু—সূ—৪৫ অ।

সর্ব্বপ্রকার ভৌমজলই প্রাতঃকালে গ্রহণ করিবে। প্রাতঃকালে জল বিমল ও অত্যন্ত শীতল থাকে। অতএব সেই সময়ের জল অত্যন্ত গুণকর।

দিবার্ককিরণৈ র্জুষ্টং নিশায়ামিন্দুরশ্মিভিঃ।
অরুক্ষমনভিষ্যন্দি তত্তুল্যং গগনাম্বুনা॥

সু—সূ—৪৫ অ।

যে জল দিবাভাগে সূর্য্যকিরণে সন্তপ্ত এবং রাত্রিকালে চন্দ্ররশ্মিতে উদ্ভাসিত সে জল রুক্ষ কি ক্লেদকর নহে পরন্তু গাঙ্গজলবৎ গুণকর।

সৌবর্ণে রাজতে, তাম্রে কাংস্যে মণিময়ে তথা।
পুষ্পাবতংসং ভৌমেবা সুগন্ধি সলিলং পিবেৎ॥

সু—সূ—৪৫ অ।

স্বর্ণ, রৌপ্য, তাম্র, কাংস্য, মণি কি মৃত্তিকা পাত্রে সুগন্ধিপুষ্পবাসিত কিম্বা কর্পূরাদি দ্বারা সৌগন্ধীকৃত জল পানার্থে ব্যবহার করিবে।

ব্যাপন্নং বর্জ্জয়েন্নিত্যং তোয়ং যদ্বাপ্যনার্ত্তবম্।
দোষ সঞ্জননং হ্যেতন্নাদদীতাহিতস্তু তৎ॥
ব্যাপন্নং সলিলং যস্তু পিবতীহাপ্রসাধিতম্।
শ্বয়থুং পাণ্ডুরোগঞ্চ ত্বগ্‌দোষমবিপাকতাম্॥
শ্বাসকাসপ্রতিশ্যায়শূলগুল্মোদরাণি চ।
অন্যান্ বা বিষমান্ রোগান্ প্রাপ্নুয়াৎ ক্ষিপ্রমেবচ॥
সু—সূ—৪৫ অ।

ব্যাপন্ন (দূষিত) ও অনার্ত্তব (যাহা বৃষ্টি সম্ভূত নহে) জল ব্যবহার করিবে না। এই প্রকার জল, দোষপ্রকোপক ও অহিতকারী। দূষিতজল পান করিলে শোথ, পাণ্ডু, চর্ম্মরোগ, অজীর্ণ, কাস, শ্বাস, প্রতিশ্যায়, শূল, গুল্ম, উদর ও অন্যোন্য নানাবিধ উৎকট রোগ জন্মিতে পারে।

পিচ্ছিলং ক্রিমিলং ক্লিন্নং পর্ণশৈবালকর্দ্দমৈঃ।
বিবর্ণং বিরসং সান্দ্রং দুর্গন্ধং ন হিতং জলম্॥
কলুষং ছন্নমম্ভোজপর্ণনীলীতৃণাদিভিঃ।
দুর্দ্দেশজমসংস্পৃষ্টং সৌরচান্দ্রমরীচিভিঃ॥
অনার্ত্তবং বার্ষিকন্তু প্রথমং যচ্চ ভূমিগম্।
ব্যাপন্নং পরিহর্ত্তব্যং সর্ব্বদোষ প্রকোপণম্॥
ভাব—২য় ভাগ।

পিচ্ছিল, ক্রিমি ও ক্লেদ যুক্ত, পর্ণ, জলতৃণ ও কর্দ্দমাদি দ্বারা বিবর্ণ, বিরস, ঘন, দুর্গন্ধ, পদ্মপত্র, তৃণ প্রভৃতি দ্বারা আচ্ছন্ন, সূর্য্য কি চন্দ্র কিরণাস্পৃষ্ট এবং বর্ষার প্রারম্ভে ভূমিগত জলকে ব্যাপন্ন জল কহে।

কীটমূত্রপুরীষাণ্ডশবকোথপ্রদূষিতম্‌।
তৃণপর্ণোৎকরযুতং কলুষং বিষসংযুতম্‌॥
যোঽবগাহেত বর্ষাসু পিবেৎ বাপি নবং জলম্‌।
স বাহ্যাভ্যন্তরান্‌ রোগান্‌ প্রাপ্নুয়াৎ ক্ষিপ্রমেবতু॥

সু—সূ—৪৫ অ।

যিনি বর্ষাকালে বর্ষার নূতন জল পান করেন অথবা কীট, মূত্র, পুরীষ, ভেকাদির অণ্ড, মৃতশরীর, জলতৃণ, পদ্মোৎপলাদির পত্র, বিষ প্রভৃতির দ্বারা যে জল দূষিত হইয়াছে এবম্বিদ জল পান করেন, তিনি সত্বর বাহ্য ও আভ্যন্তরীন্‌ নানাবিধ রোগে আক্রান্ত হইয়া পড়েন।

ব্যাপন্নানামগ্নিক্কথনং সূর্য্যাতপপ্রতাপনং তপ্তায়ঃপিণ্ড-
সিকতা-লোষ্ট্রানাং বা নির্ব্বাপণং প্রসাধনঞ্চ কর্ত্তব্যং।
নাগচম্পকোৎপলপাটলাপুষ্পপ্রভৃতিভি শ্চাধিবাসনমিতি।

সু—সূ—৪৫অ।

ব্যাপন্নজলকে অগ্নিসন্তাপে কিম্বা সূর্য্যসন্তাপে অত্যন্ত

উষ্ণ করিবে অথবা তপ্তলৌহ, তপ্তবালি কি তপ্ত-মৃত্তিকাখণ্ড ঐ ব্যাপন্নজলে ডুবাইবে, তৎপর ছাঁকিয়া নাগেশ্বর, চাঁপা, উৎপল, পাটলা, প্রভৃতি পুষ্প দ্বারা সুগন্ধি করিয়া লইবে।

তত্র সপ্ত কলুষস্য প্রসাধনানি ভবন্তি। তদ্যথা—কতক-গোমেদক-বিসগ্রন্থি-শৈবালমূল-বস্ত্রাণি মুক্তা মণিশ্চেতি।

সু—সূ—৪৫ অ।

জল পরিষ্কার করিবার সাত প্রকার দ্রব্য আছে। যথা—কতকফল (নির্ম্মলী), গোমেদক, মৃণালগ্রন্থি, শৈবালমূল, বস্ত্র, মুক্তা ও চন্দ্রকান্ত প্রভৃতি মণি।

নির্গন্ধমব্যক্তরসং তৃষ্ণাঘ্নং শুচি শীতলম্।
অচ্ছং লঘু চ হৃদ্যঞ্চ তোয়ং গুণবদুচ্যতে॥

সু—সূ—৪৫ অ।

যে জল গন্ধহীন, অব্যক্ত রস (মধুরাদি কোন রসই যাহাতে অনুভব হয় না), পিপাসানাশক, পবিত্র, শীতল, নির্ম্মল, লঘু ও হৃদয়প্রিয় তাহাই প্রাণিগণের হিতকর বিশুদ্ধ জল।

হেমন্তে সারসন্তোয়ং তাড়াগম্বা হিতং স্মৃতম্।
হেমন্তে বিহিতং তোয়ং শিশিরেঽপি প্রশস্যতে।
বসন্তগ্রীষ্ময়োঃ কৌপং বাপ্যম্বা নৈর্ঝরং জলম॥

নাদেয়ং বারি নাদেয়ং বসন্তগ্রীষ্ময়োর্বুধৈঃ।
বিষবদ্বনবৃক্ষাণাং পত্রাদ্যৈর্দূষিতং যতঃ॥
ঔদ্ভিদং বান্তরীক্ষং বা কৌপং বা প্রাবৃষি স্মৃতম্।
শস্তং শরদি নাদেয়ং নীরমংশূদকং পরম্॥
ভাব—২য় ভাগ।

হেমন্তকালে (অগ্রহায়ণ ও পৌষ মাসে) পুস্করিণীর এবং চৌবাচ্চার (বৃহৎ কূপ) জল হিতকর। শীতকালে (মাঘ ও ফাল্গুন মাসে) হেমন্ত কালের ন্যায় পুষ্করিণীর ও চৌবাচ্চার জল ব্যবহার করিবে। বসন্ত ও গ্রীষ্মকালে কূপের, দীঘির ও ঝরণার জল প্রশস্ত। ঐ কালে কখনো নদীর জল ব্যবহার করিবে না। যেহেতু বনবৃক্ষের বিষাক্ত পত্রসমূহ জলে পড়িয়া জলকে দূষিত করিয়া ফেলে। প্রাবৃট্‌কালে ঔদ্ভিদ, আন্তরীক্ষ ও কৌপজল উৎকৃষ্ট। শরৎকালে নদীর জল ও অংশূদক (১) শ্রেষ্ঠ।

তৃষ্ণা গরীয়সী ঘোরা সদ্যঃ প্রাণবিনাশিনী।
তস্মাদ্দেয়ং তৃষার্ত্তায় পানীয়ং প্রাণধারণম্॥

---

(১) দিবারবিকরৈর্জ্জুষ্টং নিশি শীতকরাংশুভিঃ।
জ্ঞেয়মংশূদকং নাম স্নিগ্ধংদোষত্রয়াপহম্॥
চরকে ইহাকে হংসোদক কহে। ঋতু চর্য্যাধ্যায়ে শরৎকালের বর্ণনা স্থলে দ্রষ্টব্য।

তৃষিতো মোহমায়াতি মোহাৎ প্রাণান্ বিমুঞ্চতি।
অতঃ সর্ব্বাস্ববস্থাসু ন কচিৎ বারি বারয়েৎ॥

ভাব—২য় ভাগ।

তৃষ্ণা অত্যন্ত ভয়ঙ্করী এমন কি অত্যন্ত পিপাসায় জল না দিলে তৎক্ষণাৎ প্রাণ পর্য্যন্ত বিনষ্ট হইয়া থাকে। অতএব পিপাসিতকে প্রাণ রক্ষার্থ যে কোন অবস্থাতেই হউক না কেন বার বার অল্প অল্প জল দেওয়া কর্ত্তব্য কখনো জল দিতে বারণ করিবে না। তৃষিতব্যক্তি পিপাসায় জল না পাইলে মোহপ্রাপ্ত হয় এবং সেই মোহবৃদ্ধি পাইয়া শেষে প্রাণত্যাগ করে।

মূর্চ্ছাপিত্তোষ্ণদাহেষু বিষে রক্তে মদাত্যয়ে।
ভ্রমক্লমপরিতেষু তমকে বমথৌ তথা॥
উর্দ্ধগে রক্তপিত্তে চ শীতমন্তঃ প্রশস্যতে॥

সু—সূ—৪৫ অ।

মূর্চ্ছা ও পিত্তপ্রধান রোগে, সন্তপ্তাবস্থায়, দাহ ও বিষরোগে, রক্ত সম্বন্ধীয় রোগে ও মদাত্যয়ে, ভ্রমরোগাক্রান্ত কি ক্লান্ত ব্যক্তি সম্বন্ধে, তমকশ্বাসে, উর্দ্ধগ রক্তপিত্তে ও বমিতে শীতল জল প্রশস্ত।

পার্শ্বশূলে প্রতিশ্যায়ে বাতরোগে গলগ্রহে।
আধ্মানে স্তিমিতে কোষ্ঠে সদ্যঃ শুদ্ধে নবজ্বরে॥
হিক্কায়াং স্নেহপীতে চ শীতাম্বু পরিবর্জ্জয়েৎ।

সু—সূ - ৪৫অ।

পার্শ্বশূলে, নাসাস্রাবে, বাতরোগে, গলাবেদনায়, আধ্মানে, মলরোধে, বমন বিরেচনাদি কৃত দিনে, নূতন জ্বরে, হিক্কারোগে ও স্নেহ পান করিয়াছে, এমন ব্যক্তি সম্বন্ধে শীতলজল পরিত্যাগ করিবে।

কফমেদোঽনিলামঘ্নং দীপনং বস্তিশোধনম্।
শ্বাসকাসজ্বরহরং পথ্যমুষ্ণোদকং সদা॥ সু—সূ—৪৫ অ।

উষ্ণজল—কফ, মেদ, বাত ও আম দোষ নাশক, অগ্নি প্রদীপক, বস্তি শোধক, শ্বাস, কাস ও জ্বর নিবারক এবং স্রোত সংশোধক বিধায় সর্ব্বদা সুপথ্য।

ক্বাথ্যমানন্তু যত্তোয়ং নিষ্ফেনং নির্ম্মলীকৃতম্।
ভবত্যর্দ্ধাবশিষ্টন্তু তদুষ্ণোদক মিষ্যতে॥
চক্রদত্ত টীকায়াং শিবদাস সেন ধৃত অগ্নিবেশবচনম্।

যে জলকে সিদ্ধ করিতে হইবে, সেই জল ফেনাশূন্য ও নির্ম্মল হওয়া আবশ্যক। এই প্রকার বিশুদ্ধ জলকে সিদ্ধ করিয়া অর্দ্ধাবশেষ করিলে তাহাকে উষ্ণ জল কহে।

দিবাশৃতন্তু যত্তোয়ং রাত্রৌ তদ্‌গুরুতাং ব্রজেৎ।
রাত্রৌ শৃতং দিবা চৈব গুরুত্বমধিগচ্ছতি॥

আহ্নিকতত্ত্বম্‌।

দিবাতে সিদ্ধ করা জল রাত্রিতে, রাত্রিতে সিদ্ধ করা জল দিবাতে গুরুগুণ বিশিষ্ট হইয়া থাকে।

মদ্যপানাৎ সমুদ্ভূতে রোগে পিত্তোত্থিতে তথা।
সন্নিপাতসমুত্থে চ শৃতশীতং প্রশস্যতে॥
দাহাতিসারপিত্তাস্রকৃমূর্চ্ছামদ্যবিষার্ত্তিষু।
শৃতশীতং জলং শস্তং তৃষ্ণাচ্ছর্দ্দিভ্রমেষু চ॥

সু—সূ—৪৫ অ।

মদ্যপানজাত ও পিত্ত প্রকোপজ রোগে, সন্নিপাতে, দাহ, অতিসার, রক্তপিত্ত, মূর্চ্ছা, মদ্যপান, বিষপান, তৃষ্ণা, বমি ও ভ্রম প্রভৃতি রোগে উষ্ণজল শীতল করিয়া পান করিবে।

অরোচকে প্রতিশ্যায়ে প্রসেকে শ্বয়থৌ ক্ষয়ে।
মন্দাগ্নাবুদরে কুষ্ঠে জ্বরে নেত্রাময়ে তথা॥
ব্রণে চ মধুমেহে চ পানীয়ং মন্দমাচরেৎ॥

সু—সূ—৪৫ অ।

অরুচিতে, প্রতিশ্যায় রোগে, নাসাস্রাবে, শোথ ও

ক্ষয়রোগে, মন্দাগ্নি, উদর, কুষ্ঠ, জ্বর ও চক্ষুরোগে, ব্রণে ও মধুমেহে, জল অল্প ব্যবহার করিবে।

আমং জলং জীর্য্যতি যামমাত্রম্
তদর্দ্ধমাত্রং শৃতশীতলঞ্চ।
তদর্দ্ধমাত্রস্তু শৃতং কদুষ্ণম্
পয়ঃ প্রপাকে ত্রয় এব কালাঃ॥

ভাব—২য় ভাগ।

কাঁচা জল পান করিলে এক প্রহরে পরিপাক পায়। উষ্ণজল শীতল করিয়া পান করিলে তদর্দ্ধ সময়ে অর্থাৎ চারিদণ্ডে এবং ঈষৎ উষ্ণ জল পান করিলে তদর্দ্ধ সময়ে অর্থাৎ দুই দণ্ডে পরিপাক হইয়া থাকে।

রাত্রি চর্য্যাধ্যায়ঃ।

এতানি পঞ্চ কর্ম্মাণি সন্ধ্যায়াং বর্জ্জয়েদ্বুধঃ।
আহারং মৈথুনং নিদ্রাং সম্পাঠং গতিমধ্বনি॥
ভোজনাজ্জায়তে ব্যাধি র্মৈথুনাদ্গর্ভ বিকৃতিঃ।
নিদ্রায়া নিঃস্বতা পাঠাদায়ুর্হানি র্গতে র্ভয়ং॥

ভাব—১ম

সন্ধ্যাকালে (দিবা ও রাত্রির সংযোগ সময়ে) আহার, স্ত্রী সংসর্গ, নিদ্রা সেবন, অধ্যয়ন ও পথপর্য্যটন এই পাঁচ প্রকার কার্য্য পরিত্যাগ করিবে। যেহেতু সন্ধ্যাকালে ভোজন করিলে ব্যাধি জন্মে, মৈথুন করিলে গর্ভের বিকৃতি, নিদ্রাসেবনে দরিদ্রতা, অধ্যয়নে আয়ুক্ষয় ও পথগমনে ভয় জন্মিয়া থাকে।

রাত্রৌচ ভোজনং কুর্য্যাৎ প্রথম প্রহরান্তরে।
কিঞ্চিদূনং সমশ্নীয়াৎ দুর্জ্জরস্তত্র বর্জ্জয়েৎ॥

ভাব—১ম ভাগ।

রাত্রি এক প্রহরের মধ্যে যথাবিধি ভোজন করিবে। যে পর্য্যন্ত আহার করা যাইতে পারে, তদপেক্ষা কিঞ্চিৎ অল্প ভোজন করিবে। দুষ্পাচ্যদ্রব্যাদি কখনো ভোজন করিবে না।

ন নক্তং দধিভুঞ্জীত ন চাপ্যঘৃতশর্করম্।
নামুদ্গসূপং নাক্ষৌদ্রং নোষ্ণং নামলকৈর্বিনা॥
অলক্ষ্মীদোষযুক্তত্বান্নক্তন্তু দধি বর্জ্জনম্।
শ্লেষ্মলং স্যাৎ সসর্পিষ্কং দধি মারুতসূদনম্॥
নচ সন্ধুক্ষয়েৎ পিত্ত মাহারঞ্চ বিপাচয়েৎ।
শর্করাসংযুতং দদ্যাত্তৃষ্ণাদাহনিবারণম্॥
মুদ্গসূপেন সংযুক্তং দদ্যাৎ রক্তানিলাপহম্।
সুরসঞ্চাল্পদোষঞ্চ ক্ষৌদ্রং যুক্তং ভবেদ্দধি॥
উষ্ণং পিত্তাস্রক্দোষান্ ধাত্রীযুক্তঞ্চনির্হরেৎ॥

চ—সূ—৭ অ।

রাত্রিতে দধি খাইবে না। দধিপ্রিয় ব্যক্তি ঘৃত, চিনি, মুগের যুষ, মধু কি আমলকী সহযোগ ব্যতীত দধি খাইবে না। উষ্ণদধি কদাচ ব্যবহার করা কর্ত্তব্য নহে। শ্লেষ্মার প্রকোপ জন্মে ও অলক্ষ্মী আশ্রয় করে, এজন্য রাত্রিতে দধি খাওয়া নিষিদ্ধ। ঘৃত সহযোগে দধি ভোজন

করিলে বায়ুর প্রকোপ প্রশমিত হয়, পিত্তেরও কোন প্রকার বিকৃতি ঘটে না পরন্তু আহার্য্য বস্তু সম্যক্ পরিপাক পায়। চিনি সহযোগে দধি তৃষ্ণা ও দাহ নিবারণ করে। মুগের যুষ সহ দধি সেবন করিলে বায়ু ও রক্তের প্রকোপ হ্রাস পায়। মধুর সহিত দধি খাইতে সুস্বাদু অথচ দোষের বিশেষ প্রকোপ জনক নহে। আমলকী সহ দধি খাইলে কুপিতমলাদি বাহির হইয়া যায়। উষ্ণদধি পিত্ত ও রক্তের পক্ষে বিশেষ অনিষ্টকারী।

> জ্বরাসৃক্ পিত্ত বীসর্প কুষ্ঠপাণ্ড্বাময়ভ্রমান্।
> প্রাপ্নুয়াৎ কামলাঞ্চোগ্রাং বিধিং হিত্বা দধিপ্রিয়ঃ॥
>
> চ—সূ—৭ অ।

দধিপ্রিয় ব্যক্তি যদি উল্লিখিত নিয়ম লঙ্ঘন পূর্ব্বক দধি পান করে, তাহা হইলে, জ্বর, রক্তপিত্ত, বীসর্প, কুষ্ঠ, পাণ্ডু, ভ্রম ও কামলা প্রভৃতি রোগ জন্মিতে পারে।

[আহার সম্বন্ধীয় অন্যোন্য নিয়ম মধ্যাহ্ন কৃত্যে লিখিত "আহার" প্রবন্ধানুযায়ী আচরণ করিবে।

বাসগৃহ—শুষ্ক, পরিষ্কার ও বায়ুসঞ্চরণশীল হওয়া আবশ্যক। জানালাবিহীন, শেঁতশেঁতে, অন্ধকার কি

দুর্গন্ধময় গৃহে বাসকরা কর্ত্তব্য নহে। দক্ষিণ দরজা গৃহ বাসের পক্ষে বিশেষ উপযোগী।]

ত্রিদোষশমনী খট্বা কাষ্ঠপট্টী তু বাতলা।
ভূশয্যা বৃংহণী বৃষ্যা তূলী বাতকফাপহা॥
সুশয্যা শয়নং হৃদ্যং পুষ্টিনিদ্রাধৃতিপ্রদম্।
শ্রমানিলহরং বৃষ্যং বিপরীতমতোঽন্যথা॥

ভাব—১ম ভাগ।

খাটে শয়ন করিলে ত্রিদোষ প্রশমিত হয়। কাষ্ঠ-পিঠে (তক্তা অথবা যে খাটের উপর কাঠের ছানি) শয়ন করিলে বায়ু বৃদ্ধি পায়। ভূমিশয্যায় শয়ন করিলে মাংস ও শুক্রবৃদ্ধি হইয়া থাকে এবং তুলার তোষকে শয়ন করিলে বায়ু ও কফ নষ্ট হয়। সুখজনক শয্যায় শয়ন করিলে শরীর পুষ্ট ও শুক্রবৃদ্ধি হয়, পরিশ্রম ও বায়ুর প্রকোপ নাশ পায় এবং সুনিদ্রা জন্মে। অসুখজনক শয্যায় ইহার বিপরীত ফল ফলে। অতএব সুখকর শয্যায় সর্ব্বদা শয়ন করিবে।

[মশারি টানাইয়া শয়ন করা কর্ত্তব্য। তাহা হইলে একপক্ষে যেমন মশা প্রভৃতির দংশনযাতনা হইতে অব্যাহতি পাওয়া যায়; পক্ষান্তরে তেমন টিক্‌টিকী, বিছা

প্রভৃতি গায়ে পড়িবার আশঙ্কা থাকে না। মশারি পরিষ্কৃত, প্রশস্ত ও উচ্চ হওয়া আবশ্যক। এরূপ পাতলা কাপড় দ্বারা মশারি প্রস্তুত করাইবে, যেন তাহাতে অনায়াসে বাতাস গমনাগমন করিতে পারে।

এক শয্যায় একাধিক ব্যক্তির শয়ন করা কর্ত্তব্য নহে। একান্ত দুই কি ততোধিক ব্যক্তি শুইতে হইলে প্রত্যেকে পৃথক্ পৃথক্ বালিশে শয়ন করিবে। অন্যথা পরস্পরের নিঃশ্বাস প্রশ্বাসে স্বাস্থ্যহানির নিতান্ত সম্ভব।]

স্বগৃহে প্রাক্‌শিরাঃশেতে আয়ুষ্যে দক্ষিণা শিরাঃ।
প্রত্যক্‌শিরাঃ প্রবাসেতু ন কদাচিদুদক্ শিরাঃ॥ গর্গঃ।

স্বীয় গৃহে পূর্ব্বশির হইয়া শয়ন করা কর্ত্তব্য। দক্ষিণ শির শয়নও মন্দ নহে তাহাতে আয়ু বৃদ্ধি পায়। প্রবাসে পূর্ব্বশিরও শয়ন করা যাইতে পারে। পশ্চিমশির হইয়া কখনো শয়ন করিবে না।

দিগ্বিশেষে বায়ুগুণাঃ।

পূর্ব্বোঽনিলো গুরুঃ সোষ্ণঃ স্নিগ্ধঃ পিত্তাস্রদূষকঃ।
বিদাহী বাতলঃ শ্রান্তকফশোষবতাং হিতঃ।

দক্ষিণঃ পবনঃ স্বাদু পিত্তরক্তহরো লঘুঃ।
বীর্য্যেণ শীতলো বল্য শ্চক্ষুষ্যো নতু বাতলঃ॥
পশ্চিমঃ পবন স্তীক্ষ্ণঃ শোষণো বলহৃল্লঘুঃ।
মেদঃ পিত্তকফধ্বংসী প্রভঞ্জনবিবর্দ্ধনঃ॥
উত্তরো মারুতঃ শীতঃ স্নিগ্ধো দোষপ্রকোপকৃৎ।
ক্লেদনঃ প্রকৃতিস্থানাং বলদো মধুরো মৃদুঃ॥
আগ্নেয়ো দাহকৃদ্রুক্ষো নৈর্ঋতো ন বিদাহকৃৎ।
বায়ব্যস্তু ভবেত্তিক্ত ঐশানঃ কটুকঃ স্মৃতঃ॥

ভাব—১ম ভাগ।

পূর্ব্বদিকের বায়ু—গুরুগুণযুক্ত, উষ্ণ, স্নিগ্ধ, রক্ত ও পিত্ত প্রকোপক, বিদাহী বাতবর্দ্ধক, পরিশ্রান্ত ব্যক্তির এবং কফ ও যক্ষ্মারোগীর হিতকর। দক্ষিণদিকের বায়ু—মধুর, পিত্ত ও রক্তের প্রশমক, লঘুগুণযুক্ত, শীতবীর্য্য, বলকর ও চক্ষুজ্যোতিবর্দ্ধক। পশ্চিমদিকের বায়ু—তীক্ষ্ণগুণযুক্ত, শরীর শোষক, বলহারক, লঘু, মেদঃ, পিত্ত ও কফ বিনাশক এবং বাতবর্দ্ধক। উত্তরদিকের বায়ু—শীতল, স্নিগ্ধ বাতপিত্ত ও কফ প্রকোপক, ক্লেদকর, বলপ্রদ, মধুর ও মৃদুগুণযুক্ত। অগ্নিকোণের বায়ু—দাহকারী ও রুক্ষগুণ বিশিষ্ট। নৈর্ঋতকোণের বায়ু—শীতল। বায়ুকোণের বায়ু—তিক্ত ও ঈশানকোণের বায়ু—কটুগুণযুক্ত।

ব্যজনবায়ুগুণাঃ।

ব্যজনস্যানিলো দাহস্বেদমূর্চ্ছাশ্রমাপহঃ।
তালবৃন্তভবো বাতস্ত্রিদোষশমনো মতঃ॥
বংশব্যজনজস্তূষ্ণো রক্তপিত্তপ্রকোপনঃ।
চামরো বস্ত্রসম্ভূতো মাযূরো বেত্রজস্তথা॥
এতে দোষবর্জিতা বাতাঃ স্নিগ্ধা হৃদ্যাঃ সুপূজিতাঃ॥

ভাব—১ম ভাগ।

ব্যজন (পাখা) সঞ্চালনজ বায়ু দাহ, ঘর্ম্ম, মূর্চ্ছা ও শ্রমনাশক। তালপাতার পাখার বাতাস, ত্রিদোষ প্রশমক। বাঁশের বেতদ্বারা নির্ম্মিত পাখার বাতাস, উষ্ণগুণ বিশিষ্ট এবং রক্ত ও পিত্তের প্রকোপকারী। চামরের, কাপড়ের, ময়ূর পাখা ও বেত্র নির্ম্মিত পাখার বাতাস, নির্দ্দোষ, শরীর স্নিগ্ধকারী ও প্রীতিপ্রদ।

নিদ্রা।

দেহবৃত্তৌ যথাহারস্তথা স্বপ্নঃ সুখো মতঃ।
স্বপ্নাহারসমুত্থে চ স্থৌল্যকার্শ্যে বিশেষতঃ॥
নিদ্রায়ত্তং সুখং দুঃখং পুষ্টিঃ কার্শ্যং বলাবলম্।
বৃষতা ক্লীবতা জ্ঞানমজ্ঞানং জীবিতং নচ॥

চ—সূ—২১ অ।

শরীর রক্ষা করিবার জন্য যথাকালে নিয়মিত মাত্রায় হিতকর দ্রব্য বিধিবৎ আহার করা যেমন কর্ত্তব্য সেইরূপ যথাবিধি নিদ্রা যাওয়াও কর্ত্তব্য। যেহেতু শরীর কৃশ হওয়া ও স্থূল হওয়া এই উভয়ই আহার ও নিদ্রাকে অপেক্ষা করে। সুখ ও দুঃখ, পুষ্টি ও কৃশতা, বল ও দুর্ব্বলতা, বৃষ্যতা ও ক্লীবতা, জ্ঞান ও অজ্ঞান, জীবন ও মরণ এই সমস্তই নিদ্রার অধীন।

যদাতু মনসি ক্লান্তে কর্ম্মাত্মানঃ ক্লমান্বিতাঃ।
বিষয়েভ্যো নিবর্ত্তন্তে তদা স্বপিতি মানবঃ॥

চ—সূ—২১ অ।

যখন মন ক্লান্ত হওয়ায় হস্ত পদাদি কর্ম্মেন্দ্রিয় সমূহ অবসন্ন হইয়া আদান গ্রহণ ও ভ্রমণ প্রভৃতি বিষয় হইতে নিবর্ত্তিত হয়, তখন মনুষ্যগণ নিদ্রাভিভূত হইয়া পড়ে।

হৃদয়শ্চেতনাস্থানমুক্তং সুশ্রুত! দেহিনাম্।
তমোঽভিভূতে তস্মিংস্তু নিদ্রা বিশতি দেহিনাম্॥
নিদ্রাহেতুস্তমঃ সত্ত্বং বোধনে হেতুরুচ্যতে।
স্বভাবএব বা হেতু র্গরীয়ান্ পরিকীর্ত্ত্যতে॥

সু—শা—৪ অ।

হে বৎস সুশ্রুত! প্রাণিগণের হৃদয়ই চেতনাস্থান। সেই চেতনাস্থান হৃদয় তমোগুণাক্রান্ত হইলে প্রাণিগণ নিদ্রিত হইয়া পড়ে। তমোগুণ হইতে নিদ্রার উৎপত্তি ও সত্ত্বগুণে নিদ্রার নাশ হইয়া থাকে, অথবা নিদ্রা ও জাগরণের প্রতি স্বভাবই গুরুতর কারণ বলিয়া জানিবে।

তমোভবা শ্লেষ্মসমুদ্ভবা চ
মনঃশরীরশ্রমসম্ভবা চ।
আগন্তুকী ব্যাধ্যনুবর্ত্তিনী চ
রাত্রিস্বভাবপ্রভবা চ নিদ্রা॥
রাত্রিস্বভাবপ্রভবা মতা যে
তাং ভূতধাত্রীং প্রবদন্তি নিদ্রাম্।
তমোভবা মাহুরঘস্য মূলম্।
শেষং পুনর্ব্যাধিষু নির্দ্দিশন্তি॥

চ—সূ—২১ অ।

তমোগুণের বৃদ্ধিতে, কফের প্রকোপে, মানসিক ক্লান্তিতে, দৈহিক পরিশ্রমে, ব্যাধিস্বভাবে, আগন্তুক কারণে ও রাত্রিতে প্রাকৃতিক নিয়মে নিদ্রা জন্মিয়া থাকে। তন্মধ্যে রাত্রিতে স্বাভাবিক নিয়মে যে নিদ্রা জন্মে তাহাই প্রাণিগণের সুখদায়িনী, তমোগুণজাতা নিদ্রা পাপের মূল এবং

অন্যান্য হেতুজা নিদ্রা নানাবিধ ব্যাধিবীজভূতা অর্থাৎ ঐ সমস্ত নিদ্রা হইতে নানারূপ ব্যাধি জন্মে।

সর্ব্বর্ত্তুষু দিবাস্বাপো প্রতিষিদ্ধোঽন্যত্র গ্রীষ্মাৎ। বিকৃতির্হি দিবাস্বপ্নোনাম তত্র স্বপতামধর্ম্মঃ সর্ব্বদোষপ্রকোপশ্চ। তৎ প্রকোপাচ্চ কাসশ্বাসপ্রতিশ্যায়শিরোগৌরবাঙ্গমর্দ্দারোচকজ্বরাগ্নি-দৌর্ব্বল্যানি ভবন্তি। রাত্রাবপি জাগরিতবতাং বাতপিত্তনিমিত্তা স্ত এবোপদ্রবা ভবন্তি। সু—শা—৪ অ।

গ্রীষ্মবর্জ্জেষু কালেষু দিবাস্বপ্নাৎ প্রকুপ্যতঃ।
শ্লেষ্মপিত্তে দিবাস্বপ্নস্তস্মাদন্যেষু নেষ্যতে॥
গ্রীষ্মে চাদানরুক্ষত্বাৎ বর্দ্ধমানে চ মারুতে।
রাত্রীণাঞ্চাতিসংক্ষেপাৎ দিবাস্বপ্নঃ প্রশস্যতে॥

চ—সূ—২১ অ।

গ্রীষ্ম ভিন্ন অন্য ঋতুতে দিবা নিদ্রা কর্ত্তব্য নহে। নিদ্রার পক্ষে দিবা অস্বাভাবিক সময়। দিবানিদ্রাতে অধর্ম্মের বৃদ্ধি ও বাত, পিত্ত এবং কফ ত্রিদোষেরই প্রকোপ হইয়া থাকে এবং তজ্জন্য কাস, শ্বাস, প্রতিশ্যায়, মস্তকে ভারবোধ, অঙ্গমর্দ্দ, অরুচি, জ্বর ও অগ্নির দুর্ব্বলতা প্রভৃতি নানাবিধ রোগ জন্মে। যাঁহারা রাত্রিকালে নিদ্রা না যাইয়া জাগিয়া থাকেন, তাঁহাদেরও বাতপিত্তজন্য বহু-

বিধ রোগ জন্মিয়া থাকে। গ্রীষ্মকাল ভিন্ন অন্য কালে দিবানিদ্রা গেলে শ্লেষ্মা ও পিত্তের প্রকোপ জন্মে অতএব ঐ সমস্ত ঋতুতে দিবানিদ্রা যাওয়া অন্যায়।

গ্রীষ্মকালে সূর্য্যের কিরণ দ্বারা শরীর অত্যন্ত রুক্ষ হয় বিধায় এবং বায়ুর বৃদ্ধি হেতু ও রাত্রির অল্পতা নিবন্ধন নিবানিদ্রা উপকারী

তস্মান্নজাগৃয়াৎ রাত্রৌ দিবাস্বপ্নঞ্চ বর্জ্জয়েৎ।
জ্ঞাত্বা দোষকরাবেতৌ বুধঃ স্বপ্নং মিতঞ্চরেৎ॥

সু—শা—৪ অ।

দিবানিদ্রা ও রাত্রিজাগরণ এই উভয়ই অনুচিত মনে করিয়া পণ্ডিত ব্যক্তি যথাবিধি নিদ্রা যাইবে।

অকালে ২তিপ্রসঙ্গাচ্চ নচ নিদ্রা নিষেবিতা।
সুখায়ুষী পরাকুর্য্যাৎ কালোষেবাগতা নম্নং॥
সৈব যুক্তা পুনর্যুক্তে নিদ্রা দেহং সুখায়ুষা।
পুরুষং যোগিনং সিদ্ধ্যাসত্যা বুদ্ধি রিবাগতা॥

চ—সূ—২১ অ।

অসময়ে নিদ্রা যাওয়া, অতিশয় নিদ্রা যাওয়া অথবা একেবারে নিদ্রা না যাওয়া এই তিনটীই কালরাত্রির উষা-কালের ন্যায় মানবগণের সুখ ও আয়ুধ্বংসের কারণ।

পক্ষান্তরে যেমন বিশুদ্ধবুদ্ধি, যোগী পুরুষকেই আশ্রয় করে সেইরূপ যুক্তিযুক্ত রূপে নিদ্রা ব্যবহৃত হইলে মনুষ্যাদি সুখ ও আয়ুর আশ্রয়ীভূত হইয়া পড়ে।

প্রতিষিদ্ধেষপি তু বালবৃদ্ধস্ত্রীকর্ষিতক্ষতক্ষীণমদ্যনিত্যযানবাহনাধ্বকর্ম্মপরিশ্রান্তানামভুক্তবতাং মেদঃস্বেদকফরসরক্তক্ষীণানামজীর্ণিনাঞ্চ মুহূর্ত্তং দিবাস্বপনমপ্রতিষিদ্ধং। রাত্রাবপিজাগরিতবতাং জাগরিতকালাদর্দ্ধমিষ্যতে দিবাস্বপ্নঃ।

সু—শা—৪ অ।

গীতাধ্যয়নমদ্যস্ত্রীকর্ম্মভারাধ্বকর্ষিতাঃ।
অজীর্ণিনঃ ক্ষতাঃ ক্ষীণা বৃদ্ধা বালাস্তথাবলাঃ॥
তৃষ্ণাতিসারশূলার্ত্তাঃ শ্বাসিনঃ হিক্কিনঃ কৃশাঃ।
পতিতাভিহতোন্মত্তাঃ ক্লান্তা যানপ্রজাগরৈঃ॥
ক্রোধশোকভয়ক্লান্তা দিবাস্বপ্নোচিতাশ্চ যে।
সর্ব্ব এতে দিবাস্বপ্নং সেবেরন্ সার্ব্বকালিকম্॥
ধাতুসাম্যাত্তথা হ্যেষাং বলঞ্চাপ্যুপজায়তে।
শ্লেষ্মাপুষ্যতি চাঙ্গানি স্থৈর্য্যং ভবতি চায়ুষঃ॥

চ—সূ—২১ অ।

দিবানিদ্রা সামান্যতঃ নিষিদ্ধ হইলেও অবস্থা বিশেষে উপকারী বিধায় তাহারও ব্যবস্থা করা যাইতেছে। যথা—বালক, বৃদ্ধ, প্রমদাপ্রসক্ত, ক্ষত ও ক্ষীণরোগী, মদ্য-

পায়ী, যান কি বাহনানুরক্ত, পথপর্য্যটনকারী, কর্ম্মপরি-শ্রান্ত, উপবাসী, মেদ, ঘর্ম্ম, কফ, রস কি রক্ত ক্ষীণব্যক্তি, অজীর্ণ রোগগ্রস্থ, দুর্ব্বল, তৃষ্ণা কি অতিসার রোগী, শূল, শ্বাস কি হিক্কারোগী, কৃশ, বৃক্ষাদি উচ্চস্থান হইতে পতিত, আঘাতপ্রাপ্ত, উন্মত্ত, ক্রোধ, শোক কি ভয়ক্লান্ত প্রভৃতি ব্যক্তিগণ সকলঋতুতে দুই দণ্ডকাল দিবানিদ্রা যাইবে। গান, অধ্যয়ন কি অন্য কোনও কারণে রাত্রি-জাগরণকারীর রাত্রিজাগরণের অর্দ্ধেক কাল দিবানিদ্রা যাওয়া কর্ত্তব্য।

উল্লিখিত ব্যক্তিগণ যথাবিধি দিবানিদ্রা গেলে রস রক্তাদি ধাতু সাম্য হয়, শরীরে বল জন্মে এবং শরীর পুষ্ট ও আয়ু স্থির হইতে থাকে।

নিদ্রা সাত্ম্যীকৃতা যৈস্তু রাত্রৌ বা যদি বা দিবা।
ন তেষাং স্বপতাং দোষো জাগ্রতাং বা বিধীয়তে॥

স্থ—শা—৪ অ।

উচিতো হি দিবাস্বপ্নো নিত্যং যেষাং শরীরিণাম্।
বাতাদয়ঃ প্রকুপ্যন্তি তেষামস্বপতাং দিবা॥

ভাব—১ম ভাগ।

যাহার যেমন নিদ্রা হিতকারী, কি রাত্রিতে কি দিবায় তাহার তেমন নিদ্রা যাওয়াই কর্ত্তব্য। ফল কথা অভ্যস্ত অহিত নিদ্রাও হঠাৎ পরিত্যাগ না করিয়া ক্রমে পরিত্যাগ করিবে।

যে সকল মানব সর্ব্বদা দিবানিদ্রা যায়, তাহারা হঠাৎ দিবানিদ্রা বন্ধ করিলে বাতাদি প্রকুপিত হইয়া থাকে।

মেদস্বিনঃ স্নেহনিত্যাঃ শ্লেষ্মলাঃ শ্লেষ্মরোগিণঃ।
দূষীবিষার্ত্তাশ্চ দিবা ন শয়ীরন্ কদাচন॥

চ—সূ—২১ অ।

মেদস্বী, নিত্য স্নেহ ব্যবহারকারী, কফপ্রধান ও কফ-রোগী এবং দূষীবিষাক্রান্ত প্রভৃতি ব্যক্তিগণ কখনো দিবা নিদ্রা যাইবে না।

হলীমকং শিরঃশূলং স্তৈমিত্যং গুরুগাত্রতা।
অঙ্গমর্দ্দোঽগ্নিনাশশ্চ প্রলেপো হৃদয়স্য চ॥
শোথারোচকহৃল্লাসপীনসার্দ্ধাবভেদকাঃ।
কোঠারুঃপীড়কাঃ কণ্ডুস্তন্দ্রাকাসগলাময়াঃ॥
স্মৃতিবুদ্ধিপ্রমোহাশ্চ সংরোধঃ স্রোতসাং জ্বরঃ।
ইন্দ্রিয়াণামসামর্থ্যং বিষবেগপ্রবর্ত্তনম্॥

তবেম্নৃণাং দিবাস্বপ্নস্যাহিতস্য নিষেবণাৎ।
তস্মাৎ হিতাহিতং স্বপ্নং বুদ্ধা স্বপ্যাৎ সুখং বুধঃ॥

চ—সূ—২১ অ।

দিবানিদ্রা যাহাদের পক্ষে বিহিত নহে, তাহারা দিবাতে নিদ্রা গেলে—হলীমক, মাথাব্যথা, ভিজাকাপড়গায়ে জড়াইয়া রাখার ন্যায় বোধ, শরীর ভারবোধ, অঙ্গমর্দ্দ, অগ্নিমান্দ্য, হৃদয়লিপ্তবোধ, শোথ, অরুচি, বমি হইবে হইবে বোধ, নাসাস্রাব, আদ্‌কপালে মাথাব্যথা, শরীরে নানাপ্রকার মণ্ডলোৎপত্তি, চুলকানি, তন্দ্রা, কাস, গলরোগ, স্মৃতি ও বুদ্ধি প্রমোহ, স্রোতরোধ, জ্বর, ইন্দ্রিয় সমূহের শক্তিলোপ এবং দূষীবিষের প্রাবল্য প্রভৃতি রোগনিচয় জন্মিয়া থাকে। অতএব বুদ্ধিমান ব্যক্তি স্বীয় হিতাহিত বিশেষরূপে পর্য্যালোচনা পূর্ব্বক নিদ্রা যাইবে।

নিদ্রা নাশোঽনিলাৎ পিত্তাৎ মনস্তাপাৎ ক্ষয়াদপি।
সম্ভবত্যভিঘাতাচ্চ প্রত্যনিকৈঃ প্রশাম্যতি॥

সু—শা—৪ অ।

শোকাদি মনস্তাপ, ধাতুক্ষয়, অভিঘাত (হাত কি লাঠি দ্বারা আঘাত) এবং বায়ু কি পিত্তের অত্যন্ত

প্রকোপ প্রভৃতি হেতুতে প্রায়ই নিদ্রানাশ হইয়া থাকে অতএব নিদ্রানাশে হেতুর বিপরীত চিকিৎসা করিবে।

নিদ্রানাশেঽভ্যঙ্গযোগো মূর্দ্ধ্নি তৈলনিষেবণম্।
গাত্রস্যোদ্বর্ত্তনঞ্চৈব হিতং সংবাহনানি চ॥
শালিগোধূমপিষ্টান্নভক্ষ্যৈরৈক্ষবসংস্কৃতৈঃ।
ভোজনং মধুরং স্নিগ্ধং ক্ষীরমাংসরসাদিভিঃ॥
রসৈ র্বিলেশয়ানাঞ্চ বিষ্কিরাণাস্তথৈব চ।
দ্রাক্ষাসিতেক্ষু দ্রব্যাণামুপযোগো ভবেন্নিশি॥
শয়নাসনযানানি মনোজ্ঞানি মৃদূনি চ।
নিদ্রানাশে তু কুর্ব্বীত তথান্যান্যপি বুদ্ধিমান্॥

সু—শা—৪ অ।

যাঁহার নিদ্রানাশ হইয়াছে, নিম্নলিখিত নিয়মানুসারে চলিলে তিনি নিদ্রাসুখ উপভোগ করিতে পারেন। যথা—গাত্রে ও মস্তকে তৈল ব্যবহার, শরীর মর্দ্দন, অশ্বাদি বাহন, শালি কি গোধূমের অন্ন কিম্বা পিষ্টক—গুড়, চিনি কি ইক্ষুরস সহযোগে ভক্ষণ, দুগ্ধ, মাংস, মিষ্ট কি স্নিগ্ধ দ্রব্য ভোজন, বিলেশয় (গোধা প্রভৃতি) কি বিষ্কির (কুক্কুট প্রভৃতি) মাংস আহার, রাত্রিতে কিস্‌-মিস্, চিনি কি ইক্ষুরস ব্যবহার, মনোহর ও কোমল আসনে

উপবেশন ও বিছানায় শয়ন ইত্যাদি এবং এরূপ অন্যোন্য আহার বিহারাদি দ্বারা গভীর নিদ্রা জন্মিয়া থাকে।

তথাচ চরকঃ—

অভ্যঙ্গোৎসাদনং স্নানং গ্রাম্যানূপৌদকারসাঃ।
শাল্যন্নং সদধি ক্ষীরং স্নেহো মদ্যং মনঃ সুখম্॥
মনসোঽনুগুণা গন্ধাঃ শব্দাঃ সংবাহনানি চ।
চক্ষুষ স্তর্পণং লেপঃ শিরসো বদনস্য চ॥
স্বাস্তীর্ণং শয়নং বেশ্মসুখং কালস্তথোচিতঃ।
আনয়ন্ত্যচিরাং নিদ্রাং প্রনষ্টা যানিমিত্ততঃ॥

তৈল ম্রক্ষণ, গাত্র মর্দ্দন, স্নান, গ্রাম্য ও আনূপ মাংস এবং মৎস্য, দধি ও দুগ্ধ সহযোগে শালি তণ্ডুলের অন্ন, ঘৃতাদি স্নেহ, মদ্য, মনের অনুকূল গন্ধ আঘ্রাণ ও শব্দ শ্রবণ, বাহনারোহণ, চক্ষুতর্পণ, মাথায় এবং মুখে শীতল ও সৌগন্ধ দ্রব্যের প্রলেপ, সুখজনক কোমল ও পুরু বিছানায় শয়ন এবং কালোচিত মনোহর গৃহে বাস প্রভৃতি দ্বারা সহসা সুনিদ্রা জন্মিয়া থাকে।

ব্যাধেন্নিদ্রাতিযোগে তু কুর্য্যাৎ সংশোধনানি চ।
লঙ্ঘনং রক্তমোক্ষঞ্চ মনোব্যাকুলনানি চ॥

সু—শা—৪ অ।

নিদ্রার মাত্রা অত্যন্ত বৃদ্ধি পাইলে বমন, বিরেচন কি রক্ত মোক্ষণ করাইবে, লঙ্ঘন দিবে এবং মন ব্যাকুল থাকে এমন কোন প্রকার কার্য্যানুষ্ঠান করিবে, তাহা হইলে অতি নিদ্রা ক্রমে হ্রাস পাইবে।

তথাচ চরকঃ—

কায়স্য শিরসশ্চৈব বিরেকশ্ছর্দ্দনং ভয়ম্।
চিন্তা ক্রোধ স্তথা ধূমো ব্যায়ামো রক্তমোক্ষণম্॥
উপবাসোঽসুখা শয্যা সত্ত্বোদার্য্যন্তমোজয়ঃ।
নিদ্রাপ্রসঙ্গমহিতং বারয়ন্তি সমুত্থিতম্॥

কায়বিরেচন, শিরোবিরেচন, বমন, ভয়, চিন্তা, ক্রোধ, ধূমপান, ব্যায়াম, রক্তমোক্ষণ, উপবাস, অসুখশয্যায় শয়ন, তমোগুণের হ্রাস ও সত্ত্বগুণের বর্দ্ধন এই সমস্ত দ্বারা অহিত নিদ্রা নিবারণ করিবে।

ঋতুচর্য্যাধ্যায়ঃ।

ইহ খলু সম্বৎসরং ষড়ঙ্গমৃতুবিভাগেন বিদ্যাৎ। তদাদিত্যস্যো দগয়নমাদানঞ্চ ত্রীমৃতূন্ শিশিরাদীন্ গ্রীষ্মান্তান্ ব্যবস্যেৎ। বর্ষাদীন্ পুনর্হেমন্তান্তান্ দক্ষিণায়নং বিসর্গঞ্চ। চ—সূ—৬অ।

সম্বৎসর ছয় ঋতুতে বিভক্ত। এই ছয় ঋতুর মধ্যে শিশির, বসন্ত ও গ্রীষ্মকালকে আদান কাল কহে। এই কালে সূর্য্য উত্তর দিকে গমন করে বলিয়া ইহাকে উত্তরায়ণও বলিয়া থাকে। বর্ষা, শরৎ ও হেমন্ত কালকে বিসর্গ কাল কহে। এই কালে সূর্য্য দক্ষিণ দিকে গমন করে বলিয়া ইহাকে দক্ষিণায়নও বলিয়া থাকে।

তত্র রবির্ভাভিরাদদানো জগতঃ স্নেহং বায়বস্তীব্ররুক্ষাঃ শোপশোষয়ন্তঃ শিশিরবসন্তগ্রীষ্মেষু যথাক্রমং রৌক্ষমুৎপাদয়ন্তো রুক্ষান্ রসান্ তিক্তকষায়কটুকাংশ্চাভিবর্দ্ধয়ন্তো নৃণাং দৌর্ব্বল্য আবহন্তি।

চ—সূ—৬অ।

আদানকালে সূর্য্যরশ্মি জগতের রস আকর্ষণ করিয়া থাকে। বায়ু তীব্র, রুক্ষ ও শোষক গুণ বিশিষ্ট হইতে

থাকে। শিশির, বসন্ত ও গ্রীষ্মকালে যথাক্রমে উত্তরোত্তর রুক্ষগুণের বৃদ্ধি পাইতে থাকে। তিক্ত, কষায় ও কটু রস সমুৎপন্ন হইতে থাকে এবং মানবনিচয় ক্রমে দুর্ব্বল হইয়া পড়ে।

বর্ষাশরদ্ধেমন্তেষু তু দক্ষিণাভিমুখেঽর্কে কালমার্গমেঘবাত-বর্ষাভিহতপ্রতাপে শশিনি চাব্যাহতবলে মহেন্দ্রসলিলপ্রশান্ত সন্তাপে জগত্যরুক্ষারসাঃ প্রবর্দ্ধন্তেঽম্ললবণমধুরা যথাক্রমং তত্র বলমুপচীয়তে নৃণাম্। চ—সূ—৬অ।

বর্ষা, শরৎ ও হেমন্ত কালে কাল, মার্গ, মেঘ, বাত ও বর্ষাকর্ত্তৃক অভিহত হওয়ায় দক্ষিণ মুখগমনকারী সূর্য্যের প্রতাপ ক্রমে হ্রাস পায়। চন্দ্ররশ্মি উজ্জ্বলতর হইতে থাকে। বৃষ্টির জলে সন্তপ্তধরা শীতলতা প্রাপ্ত হয় ও রুক্ষতা তিরোহিত হইয়া স্নিগ্ধতার আবির্ভাব হইতে থাকে। অম্ল, লবণ ও মধুর রস সমুৎপন্ন হয় এবং যথাক্রমে মনুষ্যের বল বৃদ্ধি পায়।

মাসৈ র্দ্বিসংখ্যৈ র্মাঘাদ্যৈঃ ক্রমাৎ ষড়্ ঋতবঃ স্মৃতাঃ।
শিশিরশ্চ বসন্তশ্চ গ্রীষ্মবর্ষাশরদ্ধিমাঃ॥

চক্র—সুস্থাধিকারঃ।

ঋষিগণ মাঘ মাস হইতে আরম্ভ করিয়া যথাক্রমে দুই

দুই মাসে শিশির, বসন্ত, গ্রীষ্ম, বর্ষা, শরৎ ও হেমন্ত এই ছয় ঋতু গণনা করিয়াছেন। যথা—মাঘ ও ফাল্গুন শিশির, চৈত্র ও বৈশাখ বসন্ত, জ্যৈষ্ঠ ও আষাঢ় গ্রীষ্ম, শ্রাবণ ও ভাদ্র বর্ষা, আশ্বিন ও কার্ত্তিক শরৎ এবং অগ্রহায়ণ ও পৌষ হেমন্ত ঋতু।

শীতেশীতানিলস্পর্শসংরুদ্ধো বলিনাং বলী।
পক্তা ভবতি হেমন্তে মাত্রাদ্রব্যগুরুক্ষমঃ॥
স যদা নেন্ধনং যুক্তং লভতে দেহজং তদা।
রসং হিনস্ত্যতো বায়ুঃ শীতঃ শীতে প্রকুপ্যতি॥
তস্মাত্তুষারসময়ে স্নিগ্ধাম্ললবণান্ রসান্।
ঔদকানূপমাংসানাং মেধ্যানা মুপযোজয়েৎ॥
বিলেশয়ানাং মাংসানি প্রসহানাং ভৃতানিচ।
ভক্ষয়েন্মদিরাং সীধুং মধু চানু পিবেন্নরঃ॥
গোরসানিক্ষুবিকৃতীর্ব্বসাং তৈলং নবোদনম্।
হেমন্তেহভ্যস্যত স্তোয়মুষ্ণঞ্চায়ু র্ন হীয়তে॥

চ—সূ—৬ অ।

হেমন্ত কালে (অগ্রহায়ণ ও পৌষ মাসে) শীতল বায়ু সংস্পর্শ হেতু শরীরাভ্যন্তরস্থ অগ্নি সংরুদ্ধ থাকে, এজন্য বলবান্ ব্যক্তির জঠরানল অতিশয় প্রবল হইয়া উঠে সুতরাং তৎকালে গুরুপাক দ্রব্য ভোজন কি অধিক

মাত্রায় ভোজন করিলেও প্রবলাগ্নি সহজে সেই ভুক্তদ্রব্য পরিপাক করিতে সক্ষম হয়। এমন কি সেই বর্দ্ধিত অগ্নিতেজ যদি উপযুক্ত আহার্য্য বস্তু না পায়, তবে রসাদি ধাতু নিচয়কে পরিপাক করিতে থাকে, সুতরাং ধাতু-ক্ষয় হেতু বায়ুর প্রকোপ জন্মে, অতএব বায়ুর প্রকোপ প্রশমন ও প্রবল অগ্নিতেজ উপশম করিবার জন্য স্নিগ্ধ, অম্ল কি লবণ রসপ্রধান দ্রব্যও যথোপযুক্ত ঔদক (১) আনূপ (২) বিলেশয় (৩) ও প্রসহ (৪) মাংসাদি ভক্ষণ করিবে। এবং আহারান্তে মদিরা, সীধু (৫) ও মধু পান করিবে। হেমন্ত কালে যিনি নিত্য দুগ্ধ, গুড়, চিনি, মিশ্রি, বসা, তৈল ও নবান্ন আহার করেন এবং ঈষৎ উষ্ণজল পান করেন তিনি দীর্ঘায়ু প্রাপ্ত হন।

অভ্যঙ্গোৎসাদনং মূর্দ্ধ্নি তৈলং জেন্তাকমাতপম্।
ভজেদ্ভূমিগৃহঞ্চোষ্ণমুষ্ণগর্ভগৃহন্তথা॥
শীতে সুসংবৃতং সেব্যং যানং শয়নমাসনম্।
প্রাবারাজিনকৌষেয়ং প্রবেণীকুথকাস্তৃতম্॥

(১) ঔদক—মৎস্য কূর্ম্ম প্রভৃতি। (২) আনূপ—শূকর মহিষ প্রভৃতি। (৩) বিলেশয়—গোসাপ নকুল সজারু প্রভৃতি। (৪) প্রসহ—গো গর্দ্দভ হরিণ ইত্যাদি। (৫) সীধু—মদ্য বিশেষ।

গুরূষ্ণবাসোদিগ্ধাঙ্গো গুরুণাগুরুণা সদা।

বর্জয়েদন্নপানানি লঘূনি বাতলানি চ।
প্রবাত প্রমিতাহারমুদমন্থং হিমাগমে॥

চ—সূ—৬ অ।

হেমন্তকালে শরীরে তৈল মর্দ্দন ও মস্তকে তৈল ধারণ করিবে। জেন্তাক স্বেদ (১) ও রৌদ্র সেবন করিবে। অবস্থান কি বাস করিবার জন্য উষ্ণভূমি, উষ্ণগৃহ কি উষ্ণ-গর্ভগৃহ ব্যবহার করিবে। চতুর্দ্দিকে আবৃত এরূপ স্থানে বাস করিবে। যানে, শয়নে কি উপবেশনে কম্বল, সলোম পশুচর্ম্ম, কৌষেয় বস্ত্র কি পশমী বস্ত্র ব্যবহার করিবে।

সর্ব্বদা গুরু অথচ উষ্ণ বসন দ্বারা শরীর আবৃত রাখিবে এবং পুরু করিয়া অগুরু চন্দনের প্রলেপ দিবে। বাত প্রকোপক কিম্বা লঘু গুণবিশিষ্ট অন্ন কি পানীয় ব্যবহার করিবে না। কালাতীতে ভোজন, পূর্ব্বদিকের বায়ু সেবন ও জলদ্বারা আলোড়িত শক্তু হেমন্তকালে পরি-বর্জ্জন করা কর্ত্তব্য।

(১) জেন্তাকস্বেদ—গৃহাভ্যন্তরে পাঁওরুটীর উনানের মতন উনান প্রস্তুত করিয়া তন্মধ্যে অশ্বথ কাষ্ঠের প্রজ্জ্বলিত অঙ্গার স্থাপন পূর্ব্বক তদুপরি রোগীকে শয়ন করাইয়া যে স্বেদ দেওয়া হয় তাহাকে জেন্তাকস্বেদ কহে।

হেমন্তশিশিরে তুল্যে শিশিরেঽল্পং বিশেষণম্।
রৌক্ষ্যমাদানজং শীতং মেঘমারুতবর্ষজম্॥
তস্মাদ্ধৈমন্তিকঃ সর্ব্বঃ শিশিরে বিধিরিষ্যতে।
নিবাত মুষ্ণস্ত্বধিকং শিশিরে গৃহমাশ্রয়েৎ॥
কটুতিক্তকষায়াণি বাতলানি লঘূনি চ।
বর্জ্জয়েদন্নপানানি শিশিরে শীতলানি চ॥
চ—সূ—৬অ।

শীতকালে (মাঘ ও ফাল্গুন মাসে) হেমন্তকালের ন্যায় আহার বিহার করিবে। শীতকালে কেবলমাত্র আদান কাল জনিত রুক্ষতা অত্যন্ত বৃদ্ধি পায় বিধায় এবং মেঘ, বায়ু ও বর্ষা জন্য অধিক শীতানুভব হওয়ায় বায়ুর যাতায়াত শূন্য অত্যন্ত উষ্ণ গৃহে বাস করিবে।

(এই কালে কটু, তিক্ত, কষায়, বাতল, লঘু ও শীতল অন্ন পানীয় পরিত্যাগ করা কর্ত্তব্য।)

হেমন্তে নিচিতঃ শ্লেষ্মা দিনকৃদ্ভাভিরীরিতঃ।
কায়াগ্নিং বাধতে রোগাংস্ততঃ প্রকুরুতে বহূন্॥
তস্মাদ্বসন্তে কর্ম্মাণি বমনাদীনি কারয়েৎ।
গুর্ব্বম্লস্নিগ্ধমধুরং দিবাস্বপ্নঞ্চ বর্জ্জয়েৎ॥
ব্যায়ামোদ্বর্ত্তনং ধূমং কবড়গ্রহমঞ্জনম্।
সুখাম্বুনা শৌচবিধিং শীলয়েৎ কুসুমাগমে॥

চন্দনাগুরুদিগ্ধাঙ্গো যবগোধূমভোজনঃ।
শারভং শশমৈণেয়ং মাংসং লাবকপিঞ্জলম্॥
ভক্ষয়েন্নিগদং সীধুং পিবেন্মাধ্বীকমেব বা।
বসন্তেঽনুভবেৎ স্ত্রীণাং কাননানাং সুযৌবনম্॥

চ—সূ—৬ অ।

হেমন্তকালের সঞ্চিত কফ বসন্তে (চৈত্র ও বৈশাখ মাসে) সূর্য্য সন্তাপে দ্রবীভূত হইয়া কায়াগ্নির ক্রিয়ারোধ করে, এজন্য নানাবিধ কফপ্রধান ব্যাধি জন্মিতে থাকে, অতএব বসন্তকালে বমনাদি কর্ম্মানুষ্ঠান নিতান্ত প্রয়োজন। এইকালে গুরু, অম্ল, স্নিগ্ধ ও মধুর দ্রব্য এবং দিবানিদ্রা পরিত্যাগ করিবে। ব্যায়াম, উদ্বর্ত্তন, ধূম, কবল, অঞ্জন এবং উষ্ণজল দ্বারা শৌচকার্য্য করিতে অভ্যাস করিবে। অঙ্গে অগুরু ও চন্দন লেপন করিবে। যব, গোধূম এবং শরভ, শশ, এণ, লাব ও কপিঞ্জল মাংস ভক্ষণ করিবে। সুস্থ ব্যক্তি সীধু ও মাধ্বীক নামক মদ্য বিশেষ পান করিবে। বসন্তকালে রমণীগণ যেন নবযৌবন প্রাপ্ত হয় এবং কাননস্থ বৃক্ষ লতাদিও নব পল্লবাদিতে বিভূষিত হইয়া নূতন শ্রী ধারণ করে।

ময়ূখৈর্জ্জগতঃ সারং গ্রীষ্মে পেপীয়তে রবিঃ।
স্বাদুশীতং দ্রবং স্নিগ্ধমন্নপানং তদাহিতম্॥
শীতং সশর্করং মন্থং জাঙ্গলান্মৃগপক্ষিণঃ।
ঘৃতং পয়ঃ সশাল্যন্নং ভক্ষন্ গ্রীষ্মে ন সীদতি॥
মদ্যমল্পং নবা পেয়মথবা সুবহূদকম্।
লবণাম্লকটূষ্ণানি ব্যায়ামঞ্চাত্র বর্জ্জয়েৎ॥
দিবাশীতগৃহে নিদ্রাং নিশি চন্দ্রাংশুশীতলাম্।
ভজেচ্চন্দনদিগ্ধাঙ্গঃ প্রবাতে হর্ম্ম্যমস্তকে॥
ব্যজনৈঃ পাণিসংস্পর্শৈ শ্চন্দনোদকশীতলৈঃ।
সেব্যমানো ভজেদাস্যাং মুক্তামণি বিভূষিতঃ॥
কাননানি চ শীতানি জলানি কুসুমানি চ।
গ্রীষ্মকালে নিষেবেত মৈথুনাদ্বিরতো নরঃ॥

চ—সূ—৬ অ।

গ্রীষ্মকালে (জ্যৈষ্ঠ ও আষাঢ় মাসে) সূর্য্যদেব স্বীয় কিরণ দ্বারা ভূমির রস গ্রহণ করিয়া থাকেন সুতরাং প্রাণিগণের শরীর রুক্ষ ও বায়ুর প্রকোপ হইতে থাকে, অতএব মধুর, শীতল, দ্রব ও স্নিগ্ধ অন্ন পানীয় এই কালে হিতজনক। চিনির সহিত শীতল মন্থ, জাঙ্গল মৃগ ও পক্ষীর মাংস, ঘৃত, দুগ্ধ এবং শালি তণ্ডুলের অন্ন ব্যবহার

করা বিধেয়। মদ্যপান করা উচিত নহে। নিতান্ত পান করা প্রয়োজন হইলে অল্প পরিমাণ মদ্য পান করিবে অথবা বহুলজলসংযোগে পান করিবে। লবণ, অম্ল, কটু ও উষ্ণ দ্রব্য এবং ব্যায়াম পরিত্যাগ করিবে। এই কালে অঙ্গে চন্দন লেপন পূর্ব্বক দিবসে শীতল গৃহে ও রাত্রিতে বায়ু সঞ্চরণশীল সৌধ শিখরে চন্দ্ররশ্মিতে নিদ্রা যাইবে। যখন উপবেশন করিবে তখন চন্দন জলসিক্ত পাখা দ্বারা দাস দাসী বাতাস করিতে থাকিবে। গ্রীষ্ম-কালে বনবিহার, শীতল জল, প্রস্ফুটিত ও সৌগন্ধিফুল ব্যবহার এবং মণিমুক্তা ধারণ সুখকর। এই কালে সহবাসে বিরত থাকা বিধেয়।

আদান দুর্ব্বলে দেহে পক্তা ভবতি দুর্ব্বলঃ।
সবর্ষাস্বনিলাদীনাং দূষণৈ র্বাধ্যতে পুনঃ॥
ভূবাস্পান্মেঘনিস্যন্দাৎ পাকাদম্লাজ্জলস্য চ।
বর্ষাস্বগ্নিবলে ক্ষীণে কুপ্যন্তি পবনাদয়ঃ॥
তস্মাৎ সাধারণঃ সর্ব্বো বিধি বর্ষাসু চেষ্যতে।
পানভোজনসংস্কারান্ প্রায়ঃ ক্ষৌদ্রান্বিতান্ ভজেৎ॥
ব্যক্তাম্ললবণস্নেহং বাতবর্ষাকুলেঽহনি।
বিশেষশীতে ভোক্তব্যং বর্ষাস্বনিলশান্তয়ে॥

অগ্নিং সংরক্ষণবত্যা যবগোধূমশালয়ঃ।
পুরাণা জাঙ্গলৈর্মাংসৈ র্ভোজ্যা যূষৈশ্চ সংস্কৃতৈঃ॥
পিবেৎ ক্ষৌদ্রান্বিতং চাল্পং মাধ্বীকারিষ্টমম্বু বা।
মাহেন্দ্রং তপ্তশীতং বা কৌপং সারসমেব বা॥
প্রঘর্ষোদ্বর্ত্তনস্নানগন্ধমাল্যপরো ভবেৎ।
লঘুশুদ্ধাম্বরঃ স্থানং ভজেদক্লেদি বার্ষিকম্॥

চ—সূ—৬ অ।

আদান কাল স্বভাবে শরীর দুর্ব্বল হয় বিধায় পাচকাগ্নিও অল্প বলবিশিষ্ট হইয়া থাকে। সেই দুর্ব্বলাগ্নি বর্ষাকালে প্রকুপিত বাতাদি দ্বারা দূষিত হইয়া নানা প্রকার রোগ জন্মাইয়া থাকে। বর্ষাকালে ভূবাষ্প, বৃষ্টির জল ও জলের অম্ল পাকহেতু দুর্ব্বলাগ্নিব্যক্তির বাতাদি প্রকুপিত হয়। অতএব বর্ষাকালে (শ্রাবণ ও ভাদ্র মাসে) সাধারণ বিধি (১) সমূহ প্রশস্ত। এই কালে মধুসংযোগে পানীয় ও ভোজ্য দ্রব্যাদি ব্যবহার করিবে। ঝড় বৃষ্টি দ্বারা অত্যন্ত শীত বোধ হইলে বায়ু-নাশক অম্ল, লবণ এবং তৈলাদি স্নেহ ভোজন করা উচিত।

(১) সাধারণ বিধি—যে যে নিয়মানুসারে চলিলে বাত পিত্ত ও কফের প্রকোপ প্রশমিত হয়, অগ্নিবল বৃদ্ধি পায় ও কোষ্ঠ পরিষ্কার থাকে।

বর্ষাকালে অগ্নিবলানুসারে এক বৎসরের পুরাতন যব, গোধূম কি শালি তণ্ডুলের অন্নাদি, জাঙ্গল পশু পক্ষীর মাংস যুষের দ্বারা আহার করিবে। এই কালে অল্প মধু-সংযুক্ত মাধ্বীক (২) কি অরিষ্ট (৩) ব্যবহার করা বিধেয়। বৃষ্টির জল, কূপের কি সরোবরের জল যে জলই পানার্থে ব্যবহার করিবে উষ্ণ করিয়া শীতল হইলে ব্যবহার করা উচিত।

বর্ষাকালে শরীর পরিষ্কারক উদ্বর্ত্তন ব্যবহার, গাত্র-মার্জ্জন, স্নান, গন্ধমাল্যাদি ধারণ, পাতলা ও পরিষ্কার বস্ত্র পরিধান এবং বর্ষাকালজ কর্দ্দমাদি রহিত বিশুষ্ক স্থানে অবস্থান করিবে।

বর্ষাশীতোচিতাঙ্গানাং সহসৈবার্করশ্মিভিঃ।
তপ্তানামাচিতং পিত্তং প্রায়ঃ শরদি কুপ্যতি॥
তত্রান্নপানং মধুরং লঘু শীতং সতিক্তকম্।
পিত্ত প্রশমনং সেব্যং মাত্রয়া সুপ্রকাঙ্ক্ষিতৈঃ॥
লাবান্ কপিঞ্জলানেণানুরভ্রান্ শরভান্ শশান্।
শালীন্ সযবগোধূমান্ সেব্যানাহু র্ঘনাত্যয়ে॥
তিক্তস্য সর্পিষঃ পানং বিরেকো রক্তমোক্ষণম্।
ধারাধরাত্যয়ে কার্য্যমাতপস্য চ বর্জ্জনম্॥

---

(২) মাধ্বীক—মদ্য বিশেষ। (৩) অরিষ্ট—মদ্য বিশেষ।

বসাং তৈলমবশ্যায়মৌদকানূপমামিষম্।
ক্ষারং দধি দিবাস্বপ্নং প্রাগ্বাতঞ্চাত্র বর্জ্জয়েৎ॥

চ—সূ—৬ অ।

বর্ষাকালীয় শীতানুভূত শরীর সহসা শরৎকালে (আশ্বিন ও কার্ত্তিক মাসে) প্রখর সূর্য্যরশ্মি দ্বারা সন্তপ্ত হওয়ায় পিত্তের প্রকোপ জন্মে, অতএব এই কালে পিত্ত প্রশমক মধুর, তিক্ত, লঘু ও শীতল অন্ন পানীয় উপযুক্ত মাত্রায় ব্যবহার করিবে। লাব (১) কপিঞ্জল (২) এণ (৩) উরভ্র (৪) শরভ (৫) ও শশ (৬) প্রভৃতির মাংস এবং শালি, যব ও গোধূম তণ্ডুলের অন্নাদি সেবন করিবে।

শরৎকালে পঞ্চতিক্ত ঘৃতাদি পান, বিরেচক ঔষধ ব্যবহার ও রক্তমোক্ষণ করা কর্ত্তব্য এবং বসা, তৈল, কুয়াসা, ঔদক মাংস ও আনূপ মাংস, ক্ষার, দধি, দিবানিদ্রা, পূর্ব্বদিকের বাতাস ও রৌদ্র সেবন পরিত্যাগ করা বিধেয়।

দিবা সূর্য্যাংশুসন্তপ্তং নিশি চন্দ্রাংশুশীতলম্।
কালেন পক্কং নির্দ্দোষমগস্ত্যেনাবিষীকৃতম্॥

---

(১) লাব—ছাতার পাখী। (২) কপিঞ্জল—চাতক পাখী।
(৩) এণ—হরিণ বিশেষ। (৪) উরভ্র—মেষ।
(৫) শরভ—গবয়। (৬) শশ—খরগোশ।

হংসোদকমিতিখ্যাতং শারদং বিমলং শুচি।
স্নানপানাবগাহেষু শস্যতে তদ্যথামৃতম্॥
শারদানি চ মাল্যানি বাসাংসি বিমলানি চ।
শরৎকালে প্রশস্যন্তে প্রদোষে চেন্দুরশ্ময়ঃ॥
ইত্যুক্তমৃতুসাত্ম্যং যচ্চেষ্টাহারব্যপাশ্রয়ম্।
উপাশেতে যদৌচিত্যাদোকসাত্ম্যং তদুচ্যতে॥
দোষাণামাময়ানাঞ্চ বিপরীতগুণং গুণৈঃ।
সাত্ম্যমিচ্ছন্তি সাত্ম্যজ্ঞা শ্চেষ্টিতং চাদ্যমেব চ॥

চ—সূ—৬ অ।

যে জল দিবাতে সূর্য্যকিরণে সন্তপ্ত ও রাত্রিতে চন্দ্র-রশ্মিদ্বারা শীতল ভাবাপন্ন এবং অগস্ত্য নামক নক্ষত্রোদয়ে নির্দ্দোষ এরূপ বিমল জলকে হংসোদক কহে। শরৎ-কালে স্নান, পান ও অবগাহন প্রভৃতি কার্য্যে হংসোদক ব্যবহার করিবে কেননা হংসোদক অমৃত তুল্য গুণকর। এই কালে মাল্য ধারণ, পরিষ্কার বস্ত্র পরিধান এবং সন্ধ্যা-কালে চন্দ্র কিরণ সেবন উপকারী।

আহার বিহার সম্বন্ধীয় ঋতুসাত্ম্য কথিত হইল। যে যে দ্রব্য যে ঋতুচর্য্যায় অহিতকর বলিয়া উক্ত হইয়াছে, সেই ঋতুতে স্থানের কি শরীরের অবস্থানুসারে যদি সেই সেই

দ্রব্য উপকারী বলিয়া বোধ হয়, তবে তাহাকে ওকসাত্ম্য কহে। রোগ এবং বাতপিত্তাদি দোষের বিপরীত গুণ-বিশিষ্ট আহার বিহারকে সাত্ম্য বলিয়া বলা হয়।

ঋতুষ্বেতেষু য এতৈর্ব্বিধিভির্ব্বর্ত্ততে নরঃ।
দোষানৃভুক্তান্নৈব লভতে স কদাচন॥

যে যে ঋতু সম্বন্ধে যে যে বিধি নির্দ্দিষ্ট হইয়াছে, তদনুযায়ী নিয়ম প্রতিপালন করিয়া চলিলে, ঋতুজন্য কোন প্রকার রোগ জন্মিবার আশঙ্কা নাই।

আয়ুরারোগ্যযশোমূলাঃ সদাচারাঃ।

ন বেগান্ ধারয়েদ্ধীমান্ জাতান্ মূত্রপুরীষয়োঃ।
ন রেতসো ন বাতস্য ন বম্যাঃ ক্ষবথো র্নচ॥
নোদ্গারস্য ন জৃম্ভায়া ন বেগান্ ক্ষুৎপিপাসয়োঃ।
ন বাষ্পস্য ন নিদ্রায়া নিশ্বাসস্য শ্রমেণ চ॥

চ—সূ—৭ অ।

বুদ্ধিমান্ ব্যক্তি মল, মূত্র, শুক্র, অধোবায়ু, বমি, হাঁচি, উদ্গার (ঢেকুর), জৃম্ভা (হাই), ক্ষুধা, পিপাসা, নেত্রজল, নিদ্রা ও পরিশ্রমজনিত নিশ্বাসের বেগ কখনো ধারণ করিবে না।

ন বেগিতোঽন্যকার্য্যঃ স্যান্নবেগানীরয়েদ্বলাৎ।

বাগ্ভট—সূ—২ অ।

যখন উল্লিখিত মল মূত্রাদির বেগ হইবে, অন্য কার্য্য পরিত্যাগ পূর্ব্বক বেগানুযায়ী কার্য্য সম্পাদন করাই সর্ব্বতোভাবে সঙ্গত। অন্যথা বেগরোধ জন্য নানাবিধ ব্যাধি

জন্মে। পক্ষান্তরে বেগ না হইলে ইচ্ছা পূর্ব্বক বেগ দিয়া মল, মূত্র নিঃসরণের চেষ্টা করাও কর্ত্তব্য নহে।

ইমাংস্তু ধারয়েদ্বেগান্ হিতৈষী প্রেত্য চেহ চ।
সাহসানামশস্তানাং মনোবাক্কায়কর্ম্মণাম্॥
লোভশোকভয়ক্রোধমানবেগান্ বিধারয়েৎ।
নৈর্লজ্জের্ষাতিরাগাণামভিধ্যায়াশ্চ বুদ্ধিমান্॥
পরুষস্যাতিমাত্রস্য সূচকস্যানৃতস্য চ।
বাক্যস্যাকালযুক্তস্য ধারয়েদ্বেগমুত্থিতম্॥
দেহপ্রবৃত্তির্যা কাচিৎ বর্ত্ততে পরপীড়য়া।
স্ত্রীভোগস্তেয়হিংসাদ্যাস্তস্যা বেগান্ বিধারয়েৎ॥

*চ—সূ—৭ অ।

সুখাভিলাষী বিচক্ষণ ব্যক্তি—অনুচিত সাহসের বেগ, অনুচিত মনোবেগ, অনুচিত বাক্য ও শারীর কার্য্যের বেগ, লোভ, শোক, ভয়, ক্রোধ, মান, নির্লজ্জতা, ঈর্ষা, অত্যন্ত দেহাভিমান, পরধনস্পৃহা, এবং অকালোচিত বাক্য প্রভৃতির বেগ ধারণ করিবে।

পরপীড়া নিমিত্তক যে কোন প্রকার শারীরিক চেষ্টা, সহবাস, চুরী ও হিংসাদির বেগ বুদ্ধিমান্ ব্যক্তিমাত্রেরই ধারণ করা কর্ত্তব্য।

হিংসা স্তেয়ান্যথাকামং পৈশুন্যং পরুষানৃতে।
সম্ভিন্নালাপব্যাপাদমভিধ্যাদৃক্‌বিপর্য্যয়ম্‌॥
পাপং কর্ম্মেতি দশধা কায়বাঙ্মানসৈস্ত্যজেৎ॥

বাগ্‌ভট—সূ—২ অ।

হিংসা (প্রাণিবধ), চুরী ও অন্যথাকাম (গুরুদারা গমনাদি) এই তিনটী কায়িক পাপ। পৈশুন্য (ভেদ-জনক বাক্য), পরুষ (কর্কশ), অনৃত (মিথ্যা), সম্ভিন্নালাপ (অসম্বন্ধ বচন অর্থাৎ প্রলাপ) এই চারিটী বাচিক অর্থাৎ বাক্য সম্বন্ধীয় পাপ। ব্যাপাদ (প্রাণিবধের চিন্তা), অভিধ্যা (পর বিষয়ে স্পৃহা), দৃক্ বিপর্য্যয় (শাস্ত্র বিপরীত চিন্তা অর্থাৎ নাস্তিকতা) এই তিনটী মান-সিক পাপ। অতএব কায়িক, বাচিক ও মানসিক এই দশ প্রকার পাপকার্য্য সকলেরই পরিত্যাগ করা উচিত।

দেবগোব্রাহ্মণগুরুবৃদ্ধসিদ্ধাচার্য্যানর্চ্চয়েৎ। অগ্নিমুপাচরেৎ। ওষধী প্রশস্তা ধারয়েৎ। দ্বৌকালাবুপস্পৃশেৎ মলায়নেষ্বভীক্ষ্ণং পাদয়োশ্চ বৈমল্যমাদধ্যাৎ ত্রিঃ পক্ষস্য কেশশ্মশ্রুলোমনখান্‌ সংহারয়েৎ। নিত্যমনুপহতবাসাঃ সুমনাঃ সুগন্ধিঃ স্যাৎ।

চ—সূ—৮ অ।

দেবতা, গো, ব্রাহ্মণ, গুরু, বৃদ্ধ, সিদ্ধ (ব্রহ্মচারী

সন্ন্যাসী ইত্যাদি) ও আচার্য্য (শিক্ষাগুরু) প্রভৃতিকে যথাবিহিত অর্চ্চনা করিবে। অগ্নিকে উপাসনা করিবে। হিত ঔষধি ধারণ করিবে। প্রাতঃকালে ও সন্ধ্যায় জল-দ্বারা মলদ্বার সমূহ এবং পদদ্বয় প্রক্ষালন করিবে। এক পক্ষে (পনর দিনের মধ্যে) তিনবার ক্ষৌরী হইবে। সর্ব্বদা অচ্ছিন্নবস্ত্র পরিধান ও সুগন্ধ দ্রব্য ব্যবহার করিবে এবং প্রহৃষ্ট চিত্ত থাকিবে।

সাধুবেশঃ প্রসাধিতকেশো মূর্দ্ধশ্রোত্রঘ্রাণপাদতৈলনিত্যোধূমপঃ পূর্ব্বাভিভাষী সুমুখো দুর্গেষভ্যুপপত্তা হোতা যষ্টা দাতা চতুষ্পথানাং নমস্কর্ত্তা বলীনামুপহর্ত্তা অতিথীনাং পূজকঃ পিতৃভ্যঃ পিণ্ডদঃ কালে হিতমিতমধুরার্থবাদী বশ্যাত্মা ধর্ম্মাত্মা হেতাবীর্ষুঃ ফলেনের্ষুঃ নিশ্চিন্তো নির্ভীকো হ্রীমান্ ধীমান্ মহোৎসাহো দক্ষঃ ক্ষমাবান্ ধার্ম্মিকো আস্তিকো বিনয়বুদ্ধিবিদ্যাভিজনবয়োবৃদ্ধসিদ্ধাচার্য্যাণা-মুপাসিতা ছত্রী দণ্ডী মৌলী সোপানৎকো যুগমাত্রদৃগনুচরেৎ।

চ—সূ—৮ অ।

সজ্জনোচিত বেশ ধারণ করিবে। কেশরাশি আচড়াইয়া পরিষ্কার রাখিবে। মস্তকে, কর্ণে, পদে ও নাসিকায় নিয়ত তৈল ব্যবহার করিবে এবং ধূমপান (১) করিবে।

(১) ধূমপান—রেণুকা, প্রিয়ঙ্গু, কৃষ্ণজিরা, নাগেশ্বর প্রভৃতি দ্বারা কৃত

অভ্যাগত ব্যক্তিকে ভ্রুকুটী প্রভৃতি না করিয়া মিষ্টবাক্যে অভ্যর্থনা করিবে। বিপন্নকে বিপদ হইতে উদ্ধার করিবে। হোম, পূজা, দান, চতুষ্পথে নমস্কার, বলি প্রদান (২) অতিথিকে পূজা ও পিতৃপুরুষকে পিণ্ডদান করিবে। যথা সময়ে হিতকর, পরিমিত, মধুর ও অর্থযুক্ত বাক্য বলিবে। আত্মসংযমী ও ধর্ম্মপরায়ণ হইবে। কারণানুসন্ধান (৩) করিবে। পরের ফলাকাঙ্ক্ষী হইবে না (৪)। নির্ভীক, নিশ্চিন্ত, লজ্জাশীল, ধীমান্, উৎসাহী, দক্ষ, ক্ষমাবান্, ধার্ম্মিক, ঈশ্বর বিশ্বাসী, বিনয়ী, বুদ্ধিমান্, বিদ্বান্ ও যশস্বী হইবে। বয়োবৃদ্ধ, সিদ্ধ ও আচার্য্যকে উপাসনা করিবে। মাথে উষ্ণিষ ও পায়ে জুতা পরিধান এবং হাতে লাঠি গ্রহণ করিয়া ছাতি টানাইয়া সম্মুখস্থিত চারিহস্ত পরিমিত স্থান বিশেষরূপ পরিদর্শন পূর্ব্বক গমন করিবে।

বর্ত্তির ধূম্র গ্রহণ করিবে। যাহা চরকের-সূত্রস্থানে ৫ম অধ্যায়ে বিধান করা হইয়াছে।

(২) বলিপ্রদান—ফল, মূল, অন্ন, তণ্ডুল প্রভৃতি দ্বারা দেবতার্চ্চন।

(৩) কারণানুসন্ধান—ইনি কি প্রকারে এরূপ ধনবান্ ও বিদ্বান্ হইলেন, আমি কেন হইতে পারি না? ইত্যাদি,

(৪) ফলাকাঙ্ক্ষা—পরের ধনাদি লাভে বাধা জন্মাইয়া নিজে ঐ ধনাদি পাইবার ইচ্ছা।

মঙ্গলাচারশীলঃ কুচেলাস্থিকণ্টকামেধ্যকেশতুষোৎকরভস্মকপাল স্নান বলিভূমীনাং পরিহর্ত্তা। প্রাক্‌শ্রমাদ্ব্যায়ামবর্জ্জীস্যাৎ। সর্ব্বপ্রাণিষু বন্ধুভূতঃ স্যাৎ। ক্রুদ্ধানামনুনেতা ভীতানামাশ্বাসয়িতা দীনানামভ্যুপপত্তা সত্যসন্ধঃ সামপ্রধানঃ পরপরুষবচনসহিষ্ণুরমর্ষঘ্নঃ প্রশমগুণদর্শী রাগদ্বেষহেতূনাং হন্তা। চ—সূ—৮ অ।

মঙ্গলাচারশীল হইবে। জীর্ণ, মলিন কি কুৎসিত বস্ত্র, অস্থি, কণ্টক, বিষ্ঠা কি উচ্ছিষ্ট, কেশ, তুষ, কাঁকড়, ভস্ম ও মড়ার মাথার খুলি প্রভৃতি যে স্থানে পড়িয়া আছে, যে স্থানে স্নান করা হইয়াছে এবং চতুষ্পথাদিতে যে স্থানে অন্ন প্রভৃতি বলি দেওয়া হইয়াছে, এই সমস্ত স্থান সর্ব্বদা পরিত্যাগ করিবে। পরিশ্রমান্তে ব্যায়াম করিবে না। সমস্ত প্রাণীর প্রতি বন্ধুবৎ ব্যবহার করিবে। ক্রুদ্ধকে সান্ত্বনা ভীতকে আশ্বাস প্রদান এবং দরিদ্রকে রক্ষা করিবে। সত্যপরায়ণ ও সদ্ভাবশীল হইবে। পরের বাক্য সহ্য ও ক্রোধ পরিত্যাগ করিবে। শান্তি প্রিয় হইবে ও রাগ দ্বেষাদির হেতু নাশ করিবে।

নানৃতং ব্রুয়াৎ। নান্যস্বমাদদ্যাৎ। নান্যস্ত্রিয়মভিলষেৎ। নান্যশ্রিয়ং ন বৈরং রোচয়েৎ। ন কুর্য্যাৎ পাপং ন পাপেঽপি পাপী স্যাৎ। নান্যদোষান্ ব্রুয়াৎ। নান্যরহস্যমাগময়েৎ।

চ—সূ—৮ অ।

মিথ্যা কথা বলিবে না। পরধন অপহরণ করিবে না। পরস্ত্রীর অভিলাষী হইবে না। পরের সমৃদ্ধিলাভে ইচ্ছা এবং পরের সহিত শত্রুতা করিবে না। পাপ করিবে না কিম্বা কৃতপাপের শান্তি বিধান না করিয়া পাপী থাকিবে না। অন্যের দোষ বলিবে না ও গুপ্ত কথা প্রকাশ করিবে না।

নাধার্ম্মিকৈ র্ন নরেন্দ্রদ্বিষ্টৈঃ সহাসীত, নোন্মত্তৈ র্ন পতিতৈর্ন ভ্রূণহন্তৃভি র্ন ক্ষুদ্রৈ র্ন দুষ্টৈঃ। ন দুষ্টযানান্যারোহেত। ন জানুসমং কঠিনমাসনমধ্যাসীত। চ—সূ—৮ অ।

অধার্ম্মিক, রাজবিদ্বেষী, উন্মত্ত, পতিত (কুষ্ঠাদি রোগ গ্রস্থ), গর্ভনষ্টকারী, নীচাশয় ও দুষ্ট এই সমস্ত ব্যক্তি-গণের সহিত বাস করিবেনা। দুষ্ট যানারোহণ করিবেনা এবং জানুর সমান উচ্চ ও কঠিন আসনে উপবেশন করিবেনা।

নানাস্তীর্ণ মনুপহিত মবিশালমসমং বা শয়নং প্রপদ্যেত। ন গিরিবিষমমস্তকেষ্বনুচরেৎ। ন দ্রুমমারোহেৎ। ন জলোগ্রবেগ মবগাহেত। কূলচ্ছায়াং নোপাসীত। নাগ্ন্যুৎপাতমভিতশ্চরেৎ। চ—সূ—৮ অ।

তোষকাদি রহিত, উপাধান শূন্য, অবিস্তৃত ও অসম

শয্যায় শয়ন করিবে না। দুর্গম পর্ব্বত শিখরে ভ্রমণ ও বৃক্ষে আরোহণ করিবে না। প্রখর স্রোত জলে স্নান এবং নদীতীরের ছায়ায় উপবেশন করিবে না। প্রবল অগ্নির অভিমুখে গমন করিবে না।

নোচ্চৈর্হসেৎ। ন শব্দবন্তং মারুতং মুঞ্চেৎ। নাসংবৃতমুখো জৃম্ভাং ক্ষবথুং হাস্যং বা প্রবর্ত্তয়েৎ। ন নাসিকাং কুষ্ণীয়াৎ। ন দন্তান্ বিঘট্টয়েৎ। ন নখান্ বাদয়েৎ। নাস্থীন্যভিহন্যাৎ। ন ভূমিং বিলিখেৎ। ন ছিন্দ্যাত্তৃণং। ন লোষ্ট্রং মৃদ্নীয়াৎ।

চ—সূ—৮ অ।

উচ্চ হাস্য ও সশব্দ বায়ু নিঃসরণ করিবে না। হাই তুলিবার, হাঁচিবার ও হাস্য করিবার সময় মুখের উপর হস্তের আবরণ দিবে। নাসিকা কুঞ্চন, দন্তে দন্তে ঘর্ষণ, নখে নখে বাদ্য এবং অস্থিতে অস্থিতে আঘাত করিবে না। ভূমিতে লিখিবে না। তৃণচ্ছেদন ও কর্দ্দম মর্দ্দন করিবে না।

ন বিগুণমঙ্গৈশ্চেষ্টেত। জ্যোতীংষ্যগ্নিমমেধ্যমশস্তঞ্চ নাভিবীক্ষেত। ন হুং কুর্য্যাচ্ছবং। ন চৈত্যধ্বজগুরুপূজ্যাশস্তাচ্ছায়ামাক্রামেৎ। ন ক্ষপাস্বমরসদনচৈত্যচত্বরচতুষ্পথোপবনশ্মশানাঘাতনান্যসেবেত। নৈকঃ শূন্যগৃহং ন চাটবীমনুপ্রবিশেৎ।

চ—সূ—৮ অ।

হস্তপদাদির কোন অঙ্গদ্বারা বিরুদ্ধ চেষ্টা করিবেনা। জ্যোতিস্মান্ নক্ষত্রগণের প্রতি, প্রশস্ত এবং অপবিত্র অগ্নির (চিতাগ্নি প্রভৃতির) প্রতি একদৃষ্টে চাহিবে না। শবের প্রতি হুঙ্কার করিবে না। দেবতাধিষ্ঠিত বৃক্ষের ও ধ্বজার ছায়া, গুরু ও পূজ্য ব্যক্তির ছায়া এবং চণ্ডালাদির ছায়া পদদলিত করিবে না। রাত্রিতে দেবালয়ে, বৃক্ষতলে, মাঠে, চতুষ্পথে, উপবনে, শ্মশানে ও প্রাণিবধ স্থানে বাস করিবে না। শূন্যগৃহে ও অরণ্যে একাকী প্রবেশ করিবে না।

ন পাপবৃত্তান্ স্ত্রীমিত্রভৃত্যান্ ভজেত। নোত্তমৈর্বিরুধ্যেত। নাবরানুপাসিত। ন জিহ্মং রোচয়েৎ। নানার্য্যমাশ্রয়েৎ। নভয়মুৎপাদয়েৎ। ন সাহসাতিস্বপ্নপ্রজাগরস্নানপানাশনান্যা-সেবেত। নোর্দ্ধজানুশ্চিরং তিষ্ঠেৎ। ন ব্যালানুপসর্পেৎ ন দংষ্ট্রিনঃ ন বিষাণিনঃ। পুরোবাতাতপাবশ্যায়াতিপ্রবাতান্ জহ্যাৎ। কলিং নারভেত।

চ—সূ—৮অ।

পাপাচারী মিত্র, ভৃত্য ও স্ত্রীকে পরিত্যাগ করিবে। সজ্জনের সহিত বিরোধ করিবে না। অধমকে উপাসনা করিবে না। কুটিলতার প্রশ্রয় দিবেনা। দুর্জ্জনের আশ্রয় গ্রহণ করিবে না। কাহাকে ভয় দেখাইবেনা।

অতিশয় সাহস, নিদ্রা, জাগরণ, স্নান, পান ও ভোজন কর্ত্তব্য নহে। ঊর্দ্ধজানু অবস্থায় অধিকক্ষণ থাকিবে না। ব্যাল (সর্পাদি), দংষ্ট্রী (হস্তী শূকরাদি) ও শৃঙ্গীর (গো মহিষাদি) সমিপে গমন করিবে না। পূর্ব্বদিকের বায়ু, রৌদ্র, হিম ও প্রবল বায়ু সেবন করিবে না এবং কলহ করিবে না।

নাসুভৃতোঽগ্নিমুপাসীত নোচ্ছিষ্টঃ। নাধঃকৃত্বা প্রতাপয়েৎ। নাবিগতক্লমো নাপ্লুতবদনো ন নগ্ন উপস্পৃশেৎ। ন স্নানশাট্যা স্পৃশেদুত্তমাঙ্গং। ন কেশাগ্রাণ্যভিহন্যাৎ। নোপস্পৃশ্য তে এব বাসসী বিভৃয়াৎ. নাস্পৃষ্ট্বা রত্নাজ্যপূজ্যমঙ্গলসুমনসোঽভিনিষ্ক্রামেৎ। ন পূজ্যমঙ্গলান্যপসব্যং গচ্ছেৎ। নেতরাণ্যনুদক্ষিণম্।

চ--সূ--৮ অ।

সমাহিত হইয়া অগ্নি উপাসনা করিবে। উচ্ছিষ্ট মুখে উপাসনা করিবে না। অগ্নি নীচে রাখিয়া তাপ গ্রহণ করিবে না। পরিশ্রান্ত ও নগ্ন (লেংটা) অবস্থায় এবং ঘর্ম্মাক্ত মুখে স্নান করা কর্ত্তব্য নহে। পরিধেয় বস্ত্রদ্বারা মস্তক মুছিবেনা। কেশের অগ্রভাগ ধরিয়া টানিবে না। স্নানবস্ত্র পরিধান করিয়া থাকা উচিত নহে। রত্ন, ঘৃত, পূজ্য (ব্রাহ্মণাদি), মাঙ্গলিক দ্রব্য, সুগন্ধি পুষ্প প্রভৃতি স্পার্শ না

করিয়া গৃহ হইতে গমন করিবে না। পূজ্য ও মাঙ্গলিক দ্রব্য দক্ষিণভাগে এবং অপূজ্য ও অমঙ্গলজনক দ্রব্য বামভাগে রাখিয়া যাত্রা করা কর্ত্তব্য।

ন স্ত্রিয়মবজানীত। নাতিবিশ্রম্ভয়েৎ। ন গুহ্যমনুশ্রাবয়েৎ। নাধিকুর্য্যাৎ। ন সতো ন গুরূন্ পরিবদেৎ। নাশুচিরভিচারকর্ম্মচৈত্যপূজ্যপূজাধ্যয়নমভিনির্ব্বর্ত্তয়েৎ।

স্ত্রীকে অবজ্ঞা করিবে না, অত্যন্ত বিশ্বাস করিবে না, গোপনীয় কথা বলিবে না এবং আধিপত্য করিতে দিবেনা। সাধু ও গুরুলোকের নিন্দা করিবে না। অশুচি অবস্থায় শ্যেনাদি যাগকর্ম্ম, দেবাধিষ্ঠিত বৃক্ষ ও আরাধ্যদেবতাকে পূজা এবং অধ্যয়ন করিবে না।

ন নক্তং নাদেশে চরেৎ। ন বালবৃদ্ধলুব্ধমূর্খক্লিষ্টক্লীবৈঃ সহ সখ্যং কুর্য্যাৎ। ন মদ্যদ্যূতবেশ্যাপ্রসঙ্গরুচিঃ স্যাৎ। ন গুহ্যং বিবৃণুয়াৎ। ন কঞ্চিদবজানীয়াৎ। নাহং মানী স্যাৎ। ন দক্ষো নাদক্ষিণো নাসূয়কঃ। ন ব্রাহ্মণান্ পরিবদেৎ। ন গবাং দণ্ডমুদ্গচ্ছেৎ।   চ—সূ—৮ অ।

রাত্রিকালে এবং অপরিচিত স্থানে ভ্রমণ করিবে না। বালক, বৃদ্ধ, লোভী, মূর্খ, পীড়িত ও ক্লিবের সহিত বন্ধুতা করিবে না। মদ্যপানে, দ্যূত ক্রীড়ায় (তাস, পাসা, জুয়া,

ইত্যাদিতে) এবং বেশ্যার প্রতি আসক্ত হইবে না। গুপ্ত কথা ব্যক্ত করিবে না। কাহাকেও অবমাননা করিবে না। নিজকে মানী ও সুচতুর মনে করিবে না। কপট ও অসূয়াপরতন্ত্র হইবে না। ব্রাহ্মণের নিন্দা করিবে না। গরুকে লাঠীদ্বারা প্রহার করিবে না।

ন বৃদ্ধান্ ন গুরূন্ ন গণান্ ন নৃপান্ বাধিক্ষিপেৎ। ন চাতি ব্রূয়াৎ। ন বান্ধবানুরক্তকৃচ্ছ্রাদ্বিতীয়গুহ্যজ্ঞান্ বহিঃ কুর্য্যাৎ। নাধীরো নাত্যুচ্ছ্রিতসত্ত্বঃ স্যাৎ। নাভৃতভৃত্যো নাবিশ্রব্ধস্বজনো নৈকঃ সুখী। ন সর্ব্বাভিশঙ্কী। ন সর্ব্বকাল বিচারী। নকার্য্য-কাল মতিপাতয়েৎ। নেন্দ্রিয়বশগঃ স্যাৎ॥ চ—সূ-৮অ।

বৃদ্ধ, গুরু, দৈবজ্ঞ এবং রাজাকে তিরস্কার করিবে না। অত্যন্ত কথা বলিবে না। বিপদে সাহায্যকারী, আশ্রিত, অসহায় ও গুহ্যজ্ঞ ব্যক্তিকে পরিত্যাগ করিবে না। অধীর কি অভিমানী হইবে না। ভৃত্যপোষক ও বিশ্বাস ভাজন হইবে। স্বজন বিহীন হইয়া একাকী থাকিবে না। সমস্ত কার্য্যে আশঙ্কা করিবে না। সকল সময়ে বিচার পরতন্ত্র হইয়া কার্য্য করিবে না। কার্য্যকাল নষ্ট করিবে না। ইন্দ্রিয় পরবশ হইবে না।

ন চাতি দীর্ঘসূত্রী স্যাৎ। ক্রোধহর্ষাবনুবিদধীত। ন

শোকমনুবশেৎ। ন সিদ্ধাবুৎসৌক্যং গচ্ছেৎ। নাসিদ্ধৌ দৈন্যম্। প্রকৃতিমভীক্ষ্ণং স্মরেৎ। নাপবাদমনুস্মরেৎ॥ চ—সূ—৮অ।

দীর্ঘ সূত্রী হইবে না। ক্রোধ কি হর্ষ হইলে হঠাৎ তদনুযায়ী কার্য্য করিবে না। শোকে আকুল হইবে না। কার্য্য সিদ্ধিতে উৎফুল্ল এবং কার্য্য ধ্বংসে বিমর্ষ হইবে না। স্বীয় স্বভাব সম্বন্ধে সর্ব্বদা আলোচনা করিবে। অপবাদ সর্ব্বদা স্মরণ রাখিবে না।

দ্রব্যগুণাঃ।

রক্তশালি র্মহাশালিঃ কলমঃ শকুলাহৃতঃ।
পতঙ্গাস্তপনীয়াশ্চ যে চান্যে শালয়ঃ শুভাঃ॥
শীতা রসে বিপাকে চ মধুরাঃ স্বল্পমারুতাঃ।
বদ্ধাল্পবর্চ্চসঃ স্নিগ্ধা বৃংহণাঃ শুক্রমূত্রলাঃ॥

চ—সূ—২৭ অ।

শালিধান্যগুণ—রক্তশালি, মহাশালি, কলম, শকুলাহৃত পতঙ্গ, তপনীয় প্রভৃতি যত প্রকার শালিধান্য আছে, সর্ব্বপ্রকার শালিধান্যই রসে ও বিপাকে শীতল, মিষ্টরস, অল্পবায়ুজনক, অল্পপুরীষবদ্ধকারক, স্নিগ্ধ, মাংসবর্দ্ধক, এবং শুক্র ও মূত্রকর।

রক্তশালির্ব্বরস্তেষাং তৃষ্ণাঘ্নস্ত্রিমলাপহঃ।
মহাংস্তস্যানু কলমস্তস্যাপ্যনু ততঃ পরে॥

চ—সূ—২৭ অ।

শালিধান্য সমূহের মধ্যে রক্তশালি সর্ব্বপ্রধান। রক্তশালি তৃষ্ণানাশক ও ত্রিদোষ প্রশমক। রক্তশালি অপেক্ষা

মহাশালি, মহাশালি অপেক্ষা কলম এবং কলম অপেক্ষা অপর শালিধান্যগুলি হীনগুণ বিশিষ্ট।

শীতঃ স্নিগ্ধো গুরুঃ স্বাদুস্ত্রিদোষঘ্নঃ স্থিরাত্মকঃ।
ষষ্টিকঃ প্রবরো গৌরঃ কৃষ্ণগৌরস্ততোঽনুচ॥

চ—সূ—২৭ অ।

ষষ্ঠিকধান্য—শীতল, স্নিগ্ধ, গুরুগুণ, মধুররস, ত্রিদোষ নাশক, শরীরের দৃঢ়তা সম্পাদক। গৌরবর্ণ ষষ্টিক ধান্য অপেক্ষা কৃষ্ণবর্ণ ধান্য হীনগুণ বিশিষ্ট।

মধুরশ্চাম্লপাকশ্চ ব্রীহিঃ পিত্তকরো গুরুঃ॥

চ—সূ—২৭ অ।

কৃষ্ণব্রীহির্ব্বরস্তেষাং কষায়ানুরসো লঘুঃ।
তস্মাদল্পান্তর গুণাঃ ক্রমশো ব্রীহয়োঽপরে॥

সু—সূ—৪৬ অ।

আউসধান্য—মধুর রস, বিপাকে অম্ল রস, পিত্তজনক ও গুরুগুণ যুক্ত। কৃষ্ণবর্ণ আউসধান্য কষায় রস ও লঘু পাক। আউসধান্য মধ্যে কৃষ্ণবর্ণ ধান্যই উৎকৃষ্ট। অন্য-গুলি অপেক্ষাকৃত হীনগুণ।

রুক্ষঃ শীতো গুরুঃ স্বাদু র্বহুবাতশকৃৎ যবঃ।
স্থৈর্য্যকৃৎ সকষায়স্তু বল্যঃ শ্লেষ্মবিকারনুৎ॥

চ—সূ—২৭ অ।

যব—রুক্ষ, শীতল, গুরু, মধুর, অত্যন্ত বাত ও মল বর্দ্ধক, দেহের স্থৈর্য্য সম্পাদক, কষায় রস, বলকারক ও কফজনিত রোগ নাশক।

সন্ধানকৃৎ বাতহরো গোধূমঃ স্বাদু শীতলঃ।
জীবনো বৃংহণো বৃষ্যঃ স্নিগ্ধঃ স্থৈর্য্যকরো গুরুঃ॥

চ—সূ—২৭ অ।

গম—ভগ্নসন্ধানকর, বাতনাশক, মধুর রস, শীতবীর্য্য, জীবনীয় শক্তি, শুক্র ও মাংসবর্দ্ধক, স্নিগ্ধ, শরীরের স্থৈর্য্য সম্পাদক এবং গুরুগুণ।

কষায়ো মধুরো রুক্ষঃ শীতঃ পাকে কটুর্লঘুঃ।
বিশদঃ শ্লেষ্মপিত্তঘ্নো মুদ্গঃ সূপ্যোত্তমো মতঃ॥

চ—সূ—২৭ অ।

প্রধানা হরিতা স্তত্র বন্যা মুদ্গাঃ সমাঃ স্মৃতাঃ॥

সু—সূ—৪৬ অ।

মুগ—কষায় রস, মধুর, রুক্ষ, শীতল, বিপাকে কটু, লঘুপাক, বাতজনক, শ্লেষ্মা ও পিত্তনাশক। ডাইলের মধ্যে মুগ উৎকৃষ্ট। মুগ নানা প্রকার। তন্মধ্যে হরিৎবর্ণ মুগই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ এবং বনমুগের ন্যায় গুণকর।

বৃষ্যঃ পরং বাতহরঃ স্নিগ্ধোষ্ণমধুরো গুরুঃ।
বল্যো বহুমলঃ পুংস্ত্বং মাষঃ শীঘ্রং দদাতি চ॥

চ—সূ—২৭ অ।

মাষকলাই—অত্যন্ত শুক্র ও মলবর্দ্ধক, বাতনাশক, স্নিগ্ধ ও উষ্ণবীর্য্য, মধুররস, বলকারক এবং অতি শীঘ্র পুরুষত্ব বৃদ্ধিকারী।

মসূরো মধুরঃ পাকে সংগ্রাহী শীতলো লঘুঃ।
কফপিত্তাস্রজিদ্রুক্ষো বাতলো জ্বরনাশনঃ॥

ভাব—১ম ভাগ।

মসূর—বিপাকে মধুর, ধারক, শীতবীর্য্য, লঘুপাক, কফ, পিত্ত ও রক্তদোষ হারক, জ্বর নাশক, রুক্ষগুণবিশিষ্ট এবং বাতজনক।

আঢ়কী কফপিত্তঘ্না নাতিবাতপ্রকোপনী।
শীতলা মধুরা লঘ্বা সকষায়া বিরুক্ষণা॥

সু—সূ—৪৬ অ।

অরহর—কফপিত্তনাশক অথচ অত্যন্ত বাতপ্রকোপক নহে, শীতল, মধুর, লঘুপাক, কষায়রস ও রুক্ষগুণ।

কফশোণিতপিত্তঘ্না শ্চণকাঃ পুংস্ত্বনাশনাঃ॥

সু—সূ—৪৬ অ।

ছোলা—কফ, রক্ত ও পিত্তদোষ নাশক এবং পুরুষত্বহানিকারক।

ত্রিপুটো মধুরস্তিক্তস্তুবরো রুক্ষণো ভৃশম্।
কফপিত্তহরো রুচ্যো গ্রাহকঃ শীতলস্তথা॥
কিন্তু খঞ্জত্বপঙ্গুত্বকারী বাতাতিকোপনঃ॥

ভাব—১ম ভাগ।

খেশারী—মধুর, তিক্ত ও কষায়রস, অত্যন্ত রুক্ষ, কফ ও পিত্ত নাশক, রুচিপ্রদ, ধারক ও শীতল। কিন্তু অত্যন্ত বাত প্রকোপক এবং খঞ্জ ও পঙ্গু রোগজনক।

ঋতেমুদ্গমসূরাভ্যামন্যেত্বাধ্মানকারকাঃ॥

সু—সূ—৪৬ অ।

মুগ ও মসূরী ভিন্ন অন্য সমস্ত ডাইলই অল্পাধিক আধ্মান (পেট ফাঁপা) জন্মাইয়া থাকে।

নবং ধান্যমভিষ্যন্দি লঘু সম্বৎসরোষিতম্।

সু—সূ—৪৬ অ।

শূকধান্যং শমীধান্যং সমাতীতং প্রশস্যতে।
পুরাণং প্রায়শো রুক্ষং প্রায়েণাভিনবং গুরু॥

তত্রান্তরম্।

ধান্যং সর্ব্বং নবং স্বাদু গুরু শ্লেষ্মকরং স্মৃতম্।
তত্তু বর্ষোষিতং পথ্যং যতো লঘুতরং হি তৎ॥
বর্ষোষিতং সর্ব্বধান্যং গৌরবং পরিমুঞ্চতি।
নতু ত্যজতি বীর্য্যং স্বং ক্রমান্ মুঞ্চত্যতঃ পরম্॥

এতেষু যবগোধূমতিলমাষা নবা হিতাঃ।
পুরাণা বিরসা রুক্ষা ন তথা গুণকারিণঃ॥

ভাব—১ম ভাগ।

শূকধান্য (শালি, ষষ্টিক, ব্রিহী, যব, গোধূমাদি) ও শমীধান্য (মুগ, মসূরী, অরহরাদি) এক বৎসরের পুরাতন ব্যবহার করিবে। শূকধান্য ও শমীধান্য নূতন অবস্থায় (এক বৎসরের মধ্যে) গুরুগুণ বিশিষ্ট, অভিষ্যন্দি এবং কফকর প্রযুক্ত স্বাস্থ্যোপযোগী নহে। দুই বৎসরের পরও ব্যবহার্য্য নহে, কেননা, তখন রুক্ষগুণ যুক্ত ও বিরস হইতে আরম্ভ হয়। অতএব ধান্য দ্বিতীয় বৎসরে ব্যবহার করাই যুক্তি সঙ্গত। কেবল যব, গোধূম, তিল ও মাষকলাই নূতন হিতজনক।

শিম্বী রুক্ষা কষায়া চ কোষ্ঠে বাতপ্রকোপনী।
নচ বৃষ্যা ন চক্ষুষ্যা বিষ্টভ্য চ বিপচ্যতে॥

চ—সূ—২৭ অ।

শিম—রুক্ষ, কষায় রস, কোষ্ঠস্থিত বাতপ্রকোপক, চক্ষু কি শুক্রের পক্ষে উপকারী নহে এবং পেট ফাঁপিয়া পরিপাক পায়।

বৃন্তাকং স্বাদু তীক্ষ্ণোষ্ণং কটুপাকমপিত্তলম্।
জ্বরবাতবলাসঘ্নং দীপনং শুক্রলং লঘু॥

তদ্বালং কফপিত্তঘ্নং বৃদ্ধপিত্তকরং গুরু।
বৃন্তাকং পিত্তলং কিঞ্চিদঙ্গারপরিপাচিতম্॥
কফমেদোঽনিলামঘ্নমত্যর্থং লঘু দীপনম্।
তদেব হি গুরু স্নিগ্ধং সতৈললবণান্বিতম্॥
অপরং শ্বেতবৃন্তাকং কুক্কুটাণ্ডসমং ভবেৎ॥
তদর্শঃস্ু বিশেষেণ হিতং হীনঞ্চ পূর্ব্বতঃ॥

ভাব—১ম ভাগ।

বেগুন—মধুর, তীক্ষ্ণ, উষ্ণ, কটু বিপাক, জ্বর, বাত ও কফ নাশক, দীপন, শুক্রকর এবং লঘুগুণ যুক্ত।

কচিবেগুন—কফ ও পিত্তনাশক। বুড়াবেগুন—পিত্তজনক ও গুরুগুণ। পোড়াবেগুন—কিঞ্চিৎ পিত্তকর কফ, মেদ ও বাতনাশক, অত্যন্ত লঘু ও অগ্নিবৃদ্ধিকারী। তৈল ও লবণ সংযুক্ত পোড়াবেগুন—গুরুগুণ ও স্নিগ্ধ।

কুক্কুটের ডিমের ন্যায় শ্বেত বেগুন—অর্শের হিতকারী এবং অন্যোন্য বেগুন অপেক্ষা হীনগুণ।

লঘুমূলকমুষ্ণং স্যাদ্ রুচ্যং লঘু চ পাচনম্।
দোষত্রয়হরং স্বর্য্যং জ্বরশ্বাসবিনাশনম্॥
নাসিকাকণ্ঠরোগঘ্নং নয়নাময়নাশনম্।
মহত্তদেবরুক্ষোষ্ণং গুরু দোষত্রয়প্রদম্॥

ভাব—১ম—ভাগ।

কচিমূলা—উষ্ণ, রুচিজনক, লঘু, পরিপাচক, ত্রিদোষনাশক, স্বরবর্দ্ধক এবং জ্বর ও শ্বাসরোগ, নাসিকা, কণ্ঠ ও চক্ষুরোগ বিনাশক।

বুড়ামূলা—রুক্ষ, উষ্ণ, গুরুপাকও ত্রিদোষকর।

পিত্তঘ্নং তেষু কুষ্মাণ্ডং বালং মধ্যং কফাপহম্।
পক্বং লঘূষ্ণং সক্ষারং দীপনং বস্তিশোধনম্॥
সর্ব্বদোষহরং হৃদ্যং পথ্যং চেতোবিকারিণাম্॥

সু—সূ—৪৬ অ।

কচি কুষ্মাণ্ড (চাল কুমড়া)—পিত্তনাশক। মধ্য কুষ্মাণ্ড—কফনাশক।

পক্ব কুষ্মাণ্ড—লঘু, উষ্ণ, ক্ষারযুক্ত, দীপন, বস্তি-শোধক, ত্রিদোষপ্রশমক, হৃদয়ের হিতজনক এবং উন্মাদাদি চিত্তরোগ নাশক।

অলাবু র্ভিন্নবিট্‌কা তু রুক্ষা গুর্ব্ব্যতিশীতলা।
বালং সুনীলং ত্রপুসং তেষাং পিত্তহরং স্মৃতম্॥
তৎপাণ্ডুকফকৃৎ জীর্ণমম্লং বাতকফাপহম্॥

সু—সূ—৪৬ অ।

লাউ—মলভেদক, রুক্ষ ও অত্যন্ত শীতল।

কচি শসা—পিত্তনাশক, পাণ্ডু ও কফরোগজনক।

পাকা শসা—অম্লরস এবং বাত ও কফনাশক।

কারবেল্লং হিমং ভেদি লঘু তিক্তমবাতলম্।
জ্বরপিত্তকফাস্রঘ্নং পাণ্ডুমেহক্রিমীন্ হরেৎ॥
ভাব—১ম ভাগ।

করলা—শীতবীর্য্য, ভেদক, লঘু, জ্বর, পিত্ত, কফ ও রক্তদোষ নাশক এবং পাণ্ডু, মেহ ও ক্রিমিরোগহারী।

পটোলং পাচনং হৃদ্যং বৃষ্যং লঘ্বগ্নিদীপনম্।
স্নিগ্ধোষ্ণং হন্তি কাসাস্রজ্বরদোষত্রয়ক্রিমীন্॥
পটোলস্য ভবেন্মূলং বিরেচনকরং সুখাৎ।
নালং শ্লেষ্মহরং পত্রং পিত্তহারি ফলং পুনঃ॥
দোষত্রয়হরং প্রোক্তং তদ্বত্তিক্তা পটোলিকা॥
ভাব—১ম ভাগ।

পটোল—পাচক, হৃদ্য, শুক্রবর্দ্ধক, লঘু, অগ্নিদীপক, স্নিগ্ধ, উষ্ণ, কাস, রক্তদোষ, জ্বর ও ক্রিমিনাশক এবং ত্রিদোষ প্রশমক। পটোল মূল—সুখবিরেচক। পটোল নাল—শ্লেষ্মানাশক। পটোলপত্র—পিত্তহারী এবং ফল ত্রিদোষনাশকাদি উল্লিখিত গুণযুক্ত। তিক্ত পটোলও প্রায় উক্ত গুণাক্রান্ত।

মানকঃ শোথহৃচ্ছীতঃ পিত্তরক্তহরো লঘুঃ।
ভাব—১ম ভাগ।

মানকচু—শোথনাশক, শীতল, পিত্ত ও রক্তদোষ নিবারক এবং লঘু।

শূরণো দীপনো রুক্ষঃ কষায়ঃ কণ্ডুকৃৎ কটুঃ।
বিষ্টম্ভী বিশদো রুচ্যঃ কফার্শঃকৃন্তনো লঘুঃ॥
সর্ব্বেষাং কন্দশাকানাং শূরণঃ শ্রেষ্ঠ উচ্যতে।
দাদ্রুণাং রক্তপিত্তিনাম্ কুষ্ঠিনাং ন হিতো হি সঃ॥

ভাব—১ম ভাগ।

ওলকচু—দীপন, রুক্ষ, কষায়, কটু, কণ্ডূকারী, বিষ্টম্ভী, অপিচ্ছিল, রুচিজনক, কফ ও অর্শ নাশক এবং লঘু। কন্দজাতীয়ের মধ্যে ওলকচুই শ্রেষ্ঠ। দক্র, রক্তপিত্ত ও কুষ্ঠরোগে ওলকচু হিতজনক নহে।

শোথং কুষ্ঠং কফং পিত্তং হরতে হিলমোচিকা।
কলম্বী স্তন্যদা প্রোক্তা মধুরা শুক্রকারিণী॥

ভাব—১ম ভাগ।

হেলেঞ্চা শাক—শোথ, কুষ্ঠ, কফ ও পিত্তনাশক।

কলমী শাক—স্তন্যবর্দ্ধক, মধুররস এবং শুক্রজনক।

কদল্যাঃ কুসুমং স্নিগ্ধং মধুরং তুবরং গুরু।
বাতপিত্তহরং শীতং রক্তপিত্তক্ষয়প্রণুৎ॥

কদলী পুষ্প (মোচা)—স্নিগ্ধ, মধুর ও কষায় রস,

গুরু, বাতপিত্তনাশক, শীতল এবং রক্তপিত্ত ও ক্ষয়রোগ-হারক।

স্নিগ্ধোষ্ণতীক্ষ্ণঃ কটুপিচ্ছিলশ্চ গুরুঃ সরঃ স্বাদুরসশ্চ বল্যঃ।
বৃষ্যশ্চ মেধাস্বরবর্ণচক্ষু র্ভগ্নাস্থিসন্ধানকরো রসোনঃ॥
নাত্যুষ্ণবীর্য্যোঽনিলহা কটুশ্চ তীক্ষ্ণোগুরুর্নাতিকফাবহশ্চ।
বলাবহঃ পিত্তকরোঽথকিঞ্চিৎ পলাণ্ডুরগ্নিশ্চ বিবর্দ্ধয়েচ্চ॥

সু—সূ—৪৬অ।

রসোন—স্নিগ্ধ, উষ্ণ, তীক্ষ্ণ, কটু, পিচ্ছিল, গুরু, সারক, স্বাদু, বলকর, বীর্য্য, মেধা, স্বরও বর্ণজনক। চক্ষুর হিতকর এবং ভগ্ন অস্থি সংযোজক।

পলাণ্ডু—অত্যন্ত উষ্ণবীর্য্য কি অত্যন্ত কফকর নহে, বাতজনক, কটু, তীক্ষ্ণ, গুরুপাক, বলকর, কিঞ্চিৎ পিত্ত-বর্দ্ধক এবং অগ্নিপ্রদীপক

গুরূষ্ণমধুরা বল্যা বৃংহণাঃ পবনাপহাঃ।
মৎস্যাঃ স্নিগ্ধাশ্চ বৃষ্যাশ্চ বহুদোষাঃ প্রকীর্ত্তিতাঃ॥

চ—সূ—২৭অ।

মৎস্য সাধারণের গুণ—গুরুপাক, উষ্ণবীর্য্য, মধুর রস, বল ও মাংস বৃদ্ধিজনক, বাতনাশক, স্নিগ্ধতা সম্পাদক, শুক্রবর্দ্ধক এবং বহু দোষকর।

রোহিতঃ সর্ব্বমৎস্যানাং বরো বৃষ্যার্দ্দিতার্ত্তিজিৎ।
কষায়ানুরসঃ স্বাদুর্বাতঘ্নো'নাতিপিত্তকৃৎ॥
ঊর্দ্ধজত্রুগতান্ রোগান্ হন্যাদ্রোহিতমুণ্ডকম্॥
ভাব—২য় ভাগ।

রোহিত মাছ—মৎস্যজাতির মধ্যে শ্রেষ্ঠ, শুক্র-জনক, অর্দ্দিত রোগনাশক, ঈষৎ কষায় রসযুক্ত মধুর রস, বাতঘ্ন এবং অত্যন্ত পিত্ত প্রকোপক নহে। রোহিত মৎস্যের মস্তক—জত্রুর (বক্ষঃস্থল ও স্কন্ধের মিলন স্থানের) ঊর্দ্ধভাগের রোগ নিচয় নাশ করে।

কবিকা মধুরা স্নিগ্ধা কফঘ্না রুচিকারিণী।
কিঞ্চিৎ পিত্তকরী বাতনাশিনী বহ্নিবর্দ্ধিনী॥
ভাব—২য় ভাগ।

কই মাছ—মধুর রস, স্নিগ্ধ, কফ ও বাতনাশক, রুচিজনক, কিঞ্চিৎ পিত্ত প্রকোপক এবং অগ্নিবর্দ্ধক।

মদ্‌গুরো বাতহৃৎ বল্যো বৃষ্যঃ কফকরো লঘুঃ॥
শৃঙ্গীতু বাতশমনী স্নিগ্ধা শ্লেষ্মপ্রকোপনা।
রসে তিক্তা কষায়া চ লঘ্বী রুচ্যা স্মৃতা বুধৈঃ॥
ভাব—২য় ভাগ।

মাগুর মাছ—বাতনাশক, বল ও শুক্রজনক, কফ-কর এবং লঘুপাক।

শিং মাছ—বাতনাশক, স্নিগ্ধগুণ, কফপ্রকোপক, তিক্তকষায় রস, লঘুপাক, ও রুচিজনক।

ইল্লিশো মধুরঃ স্নিগ্ধো রোচনো বহ্নিবর্দ্ধনঃ।
পিত্তহৃৎ কফকৃৎ কিঞ্চিল্লঘু র্বৃষ্যোঽনিলাপহঃ॥

ভাব—২য় ভাগ।

ইলিস মাছ— মধুর রস, স্নিগ্ধ, রুচিকর, অগ্নিবর্দ্ধক, পিত্ত ও বাতনাশক, ঈষৎ কফকর, লঘু এবং শুক্রজনক।

পাঠিনঃ শ্লেষ্মলো বল্যো নিদ্রালুঃ পিশিতাশনঃ।
দূষয়েৎ রুধিরং পিত্তং কুষ্ঠরোগং করোতি চ॥

ভাব—২য় ভাগ।

বোয়াল মাছ—শ্লেষ্মা ও বলবর্দ্ধক, নিদ্রাকারক, মাংসাশী, রক্ত ও পিত্তদূষক এবং কুষ্ঠরোগজনক।

শুষ্কমৎস্যা নবা বল্যা দুর্জ্জরা বিড়্বিবন্ধিনঃ।
দগ্ধমৎস্যো গুণৈঃ শ্রেষ্ঠঃ পুষ্টিকৃৎ বলবর্দ্ধনঃ॥

ভাব—২য় ভাগ।

শুষ্কমৎস্য—বলজনক নহে, দুষ্পাচ্য ও মল রোধক।

দগ্ধ মৎস্য (পাতপোড়া)—অত্যন্ত গুণকর, পুষ্টিজনক ও বলবর্দ্ধক।

মৎস্যগর্ভো ভৃশং বৃষ্যঃ স্নিগ্ধঃ পুষ্টিকরো লঘুঃ।
কফমেদঃপ্রদো বল্যো গ্লানিকৃৎ মেহনাশনঃ॥

ভাব—২য় ভাগ।

মাছের ডিম—অত্যন্ত শুক্রবর্দ্ধক, স্নিগ্ধগুণ, পুষ্টি-জনক, লঘুপাক, কফ ও মেদবর্দ্ধক, বলকর, গ্লানিপ্রদ এবং মেহনাশক।

কষায়মধুরাঃ শীতা রক্তপিত্তনিবর্হণাঃ।
বিপাকে মধুরাশ্চৈব কপোতা গৃহবাসিনঃ॥

চ—সূ—২৭ অ।

গৃহবাসি পায়রায় (কবুতরের) মাংস—কষায়-মধুর রস, শীতল, রক্তপিত্ত নাশক এবং বিপাকে মধুর।

স্নিগ্ধাশ্চোষ্ণাশ্চ বৃষ্যাশ্চ বৃংহণাঃ স্বরবোধনাঃ।
বল্যাঃ পরং বাতহরাঃ স্বেদনাশ্চরণাযুধাঃ॥

চ—সূ—২৭ অ।

কুক্কুট মাংস—স্নিগ্ধ, উষ্ণ, শুক্রজনক, মাংসবর্দ্ধক, স্বরশুদ্ধি, বল ও স্বেদজনক এবং অত্যন্ত বাতনাশক।

গুরুষ্ণস্নিগ্ধমধুরাঃ স্বরবর্ণবলপ্রদাঃ।
বৃংহণাঃ শুক্রলাশ্চোক্তা হংসা মারুতনাশনাঃ॥

চ—সূ—২৭ অ।

হাঁসের মাংস—গুরুপাক, উষ্ণবীর্য্য; স্নিগ্ধগুণ, মধুর রস, স্বর, বর্ণ, বল, শুক্র ও মাংসজনক এবং বাতনাশক।

ছাগমাংসং লঘু স্নিগ্ধং স্বাদুপাকং ত্রিদোষঘ্নৎ।
নাতিশীতমদাহি স্যাৎ স্বাদু পীনসনাশনম্॥
পরং বলকরং রুচ্যং বৃংহণং বীর্য্যবর্দ্ধনম্॥

ভাব—২য় ভাগ।

ছাগমাংস—লঘুপাক, স্নিগ্ধ, বিপাকে মধুর, নাসাস্রাব নাশক, অত্যন্ত বলকর ও রুচিপ্রদ, মাংস এবং বীর্য্যবর্দ্ধক।

অজাসুতস্য বালস্য মাংসং লঘুতরং স্মৃতম্।
হৃদ্যং জ্বরহরং শ্রেষ্ঠং সুখদং বলদং ভৃশম্॥

ভাব—২য় ভাগ।

অল্পবয়স্ক ছাগ মাংস—অত্যন্ত লঘুপাক, হৃদয়ের হিতকর, জ্বরনাশক, সুখপ্রদ ও অত্যন্ত বলজনক।

মাংসং নিষ্কাসিতাণ্ডস্য ছাগস্য কফকৃৎ গুরু।
শ্রোতঃশুদ্ধিকরং বল্যং মাংসদং বাতপিত্তঘ্নৎ॥

ভাব—২য় ভাগ।

খাসির মাংস—কফকর, গুরুগুণ, স্রোতঃশোধক, বলকারক, মাংসবর্দ্ধক এবং বাতপিত্ত নাশক।

মাংসং মধুরশীতত্বাদ্‌গুরু বৃংহণমাবিকম্‌॥

চ—সূ—২৭ অ।

মেষ মাংস—মধুররস ও শীতগুণ প্রযুক্ত গুরুপাক এবং মাংসবর্দ্ধক।

স্নেহনং বৃংহণং বৃষ্যং শ্রমঘ্নমনিলাপহম্‌।
বরাহপিশিতং বল্যং রোচনং স্বেদনং গুরু॥

চ—সূ—২৭ অ।

শূকর মাংস—স্নেহ, মাংস ও শুক্রবৃদ্ধিকর, শ্রম ও বাতনাশক, কফজনক, রুচিপ্রদ, ঘর্ম্মকারী এবং গুরুপাক।

গব্যং কেবলবাতেষু পীনসে বিষম জ্বরে।
শুষ্ককাসশ্রমাত্যগ্নি মাংসক্ষয়হিতঞ্চ তৎ॥

চ—সূ—২৭ অ।

গোমাংস—কেবল বাতে, নাসাস্রাবে, বিষমজ্বরে, শুষ্ককাসে, শ্রমে, অত্যগ্নিতে এবং মাংসক্ষয়ে হিতকর।

বল্যো বাতহরো বৃষ্য শ্চক্ষুষ্যো বলবর্দ্ধনঃ।
মেধাস্মৃতিকরঃ পথ্যঃ শোষঘ্নঃ কূর্ম্ম উচ্যতে॥

চ—সূ—২৭ অ।

কচ্ছপ মাংস—বলকর, বাতনাশক, শুক্র ও মাংস-জনক, চক্ষুর হিতকর, স্মরণশক্তি ও ধারণাশক্তিবর্দ্ধক, স্রোত শোধক এবং যক্ষ্মারোগ নাশক।

বাতাপহং তিন্তিড়ীকমামং পিত্তবলাসকৃৎ।
গ্রাহ্যুষ্ণং দীপনং রুচ্যং সম্পকং কফবাতনুৎ॥

সু—সূ—৪৬ অ।

কাঁচা তেঁতুল—বাতনাশক, পিত্ত ও কফজনক।

পাকা তেঁতুল—মলরোধক, উষ্ণবীর্য্য, অগ্নিদীপক, রুচিকর, এবং কফ ও বাতনাশক।

নিম্বুকমম্লং বাতঘ্নং দীপনং পাচনং লঘু।

ভাব—১ম ভাগ।

কাগজী লেবু—অম্লরস, বাতনাশক, অগ্নিবর্দ্ধক, লঘুপাক ও পরিপাচক।

কষায়ানুরসং তেষাং দাড়িমং নাতিপিত্তলম্।
দীপনীয়ং রুচিকরং হৃদ্যং বর্চ্চোবিবন্ধনম্॥
দ্বিবিধং তত্তু বিজ্ঞেয়ং মধুরং চাম্লমেব চ।
ত্রিদোষঘ্নঞ্চ মধুরমম্লং বাতকফাপহম্॥

সু—সূ—৪৬ অ।

দাড়িম—কষায়ানুরস, ঈষৎ পিত্তজনক, দীপনীয়, রুচিপ্রদ, হৃদয়প্রিয় এবং মলরোধক। দাড়িম, দুই প্রকার—অম্ল ও মধুর। মধুরদাড়িম—ত্রিদোষনাশক এবং অম্ল দাড়িম—কফ ও বাত প্রকোপক।

নারিকেলং গুরু স্নিগ্ধং পিত্তঘ্নং স্বাদু শীতলম্।
বলমাংসপ্রদং হৃদ্যং বৃংহণং বস্তিশোধনম্॥

স্থ—সূ—৪৬ অ।

নারিকেল—গুরুপাক, স্নিগ্ধ, পিত্তনাশক. মধুর রস, শীতল, বল ও মাংসবর্দ্ধক, হৃদয়ের হিতকর, শুক্রজনক ও বস্তিশোধক।

নারিকেলোদকং স্নিগ্ধং স্বাদু বৃষ্যং হিমং লঘু।
তৃষ্ণাপিত্তানিলহরং দীপনং বস্তিশোধনম্॥

বাগ্‌ভট—সূ—৫অ।

নারিকেল জল—স্নিগ্ধ, মধুর রস, শুক্রবর্দ্ধক, শীতল, লঘুপাক, পিপাসানাশক, বাত ও পিত্ত প্রশমক, অগ্নি বৃদ্ধিকর এবং বস্তিশোধক।

মোচং স্বাদুরসং প্রোক্তং কষায়ং নাতিশীতলম্।
রক্তপিত্তহরং বৃষ্যং রুচ্যং শ্লেষ্মকরং গুরু॥

স্থ—সূ—৪৬ অ।

কদলী (কলা)—মিষ্ট ও কষায় রস, ঈষৎ শীত-বীর্য্য, রক্তপিত্তনাশক, শুক্রবর্দ্ধক, রুচিকারক, কফজনক ও গুরুগুণ।

আম্রং বাল্যং কষায়াম্লং রুচ্যং মারুতপিত্তকৃৎ।
পক্বন্তু মধুরং বৃষ্যং স্নিগ্ধং বলসুখপ্রদম্॥
গুরু বাতহরং হৃদ্যং বর্ণ্যং শীতমপিত্তলম্।
কষায়ানুরসং বহ্নিশ্লেষ্মশুক্রবিবর্দ্ধনম্॥
ভাব—২য় ভাগ।

কচি আম—কষায়, ও অম্লরস, রুচিজনক এবং বাত ও পিত্ত প্রকোপক।

পাকা আম—মধুর রস, শুক্রজনক, স্নিগ্ধ, বল ও সুখপ্রদ, গুরুপাক, বাতনাশক, হৃদয়ের হিতজনক, বর্ণোজ্জ্বলকারী, শীতল, ঈষৎ কষায়, অগ্নি ও কফবর্দ্ধক।

বৃষ্যং বর্ণকরং স্বাদু দুগ্ধাম্রং গুরু শীতলম্।
বাতপিত্তহরং রুচ্যং বৃংহণং বলবর্দ্ধনম্॥

দুগ্ধসংযুক্ত আম—শুক্র ও বর্ণকর, মধুর গুরুপাক, শীতল, বাতপিত্তনাশক, রুচিপ্রদ, মাংস ও বলবর্দ্ধক।

পনসং শীতলং পক্বং স্নিগ্ধং পিত্তানিলাপহম্।
তর্পণং বৃংহণং স্বাদু মাংসলং শ্লেষ্মলং ভৃশম্॥

পাকা কাঁঠাল—শীতল, স্নিগ্ধ, বাত ও পিত্ত প্রশমক, তৃপ্তিকর, শুক্র ও মাংসবর্দ্ধক, মধুর রস এবং অত্যন্ত কফজনক।

তৃষ্ণাদাহজ্বরশ্বাসরক্তপিত্তক্ষতক্ষয়ান্।
বাতপিত্তমুদাবর্ত্তং স্বরভেদং মদাত্যয়ম্॥
তিক্তাস্যতামাস্যশোষং কাসঞ্চাশুব্যপোহতি।
মৃদ্বিকা বৃংহণী বৃষ্যা মধুরস্নিগ্ধশীতলা॥

চ—সূ—২৭ অ।

কিস্‌মিস্—তৃষ্ণা, দাহ, জ্বর, শ্বাস, রক্তপিত্ত, উরঃ-ক্ষত, ক্ষয়, উদাবর্ত্ত, স্বরভঙ্গ, মদাত্যয়, মুখতিক্ততা, মুখ-শোষ, কাস প্রভৃতি রোগসমূহ বিনাশকারী। মধুর রস, মাংস ও শুক্রবর্দ্ধক, স্নিগ্ধ, শীতল এবং বাত ও পিত্ত প্রশমক।

লাজাঃ স্যুর্মধুরাঃ শীতা লঘবো দীপনাশ্চ তে।
স্বল্পমূত্রমলা রুক্ষা বল্যা পিত্তকফচ্ছিদঃ॥

ভাব—২য় ভাগ।

খই—মধুর রস, শীতল, লঘুপাক, দীপন, অল্প মল ও মূত্রজনক, রুক্ষ, বলকর, পিত্ত ও কফনাশক।

পৃথুকা গুরবো বাতনাশনাঃ শ্লেষ্মলা অপি।
সক্ষীরা বৃংহণা বৃষ্যা বল্যা ভিন্নমলাশ্চ তে॥

ভাব—২য় ভাগ।

পৃথুকা (চিড়ে)—গুরুগুণ, বাতনাশক, শ্লেষ্মা-জনক। দুগ্ধসংযুক্ত চিড়ে—মাংস ও শুক্রবর্দ্ধক, বলকর এবং মলভেদক।

প্রভূতক্রিমিমজ্জাসৃক্ মেদোমাংসকরো গুড়ঃ।
বৃষ্যাঃ ক্ষীণক্ষতহিতাঃ সস্নেহা গুড়শর্করাঃ॥

চ—সূ—২৭ অ।

গুড়—অত্যন্ত ক্রিমিজনক, মজ্জা, রক্ত, মেদ ও মাংসবর্দ্ধক।

চিনি—শুক্রকর, ক্ষীণ ও উরঃক্ষত রোগে হিতকারী এবং স্নেহগুণযুক্ত।

গোক্ষীরমনভিষ্যন্দি স্নিগ্ধং গুরু রসায়নম্।
রক্তপিত্তহরং শীতং মধুরং রসপাকয়োঃ॥
জীবনীয়ং তথা বাতপিত্তঘ্নং পরমং স্মৃতম্॥

সু—সূ—৪৫ অ।

গোদুগ্ধ—ঈষৎ ক্লেদকর, স্নিগ্ধ, গুরুপাক, রসায়ন (১), রক্তপিত্তনাশক, শীতল, মধুর রস ও মধুর বিপাক,

---

(১) যজ্জরাব্যাধিবিধ্বংসি ভেষজং তদ্রসায়নম্। চক্রদত্তঃ।
যাহা ব্যবহার করিলে পলিতকেশ, লোলচর্ম্ম প্রভৃতি বৃদ্ধলক্ষণ দেখা দেয় না ও কোন প্রকার রোগ আক্রমণ করিতে পারে না, তাহাকে রসায়ন কহে।

দ্রব্যগুণাঃ।

জীবনীশক্তি বর্দ্ধক, এবং অত্যন্ত বাতপিত্ত প্রশমক।

কৃষ্ণায়া গোর্ভবেদ্দুগ্ধং বাতহারি গুণাধিকম্।
পীতায়া হরতে পিত্তং তথা বাতহরং ভবেৎ॥
শ্লেষ্মলং গুরু শুক্লায়া রক্তা চিত্রা চ বাতহৃৎ।
বালবৎস-বিবৎসানাং গবাং দুগ্ধং ত্রিদোষকৃৎ॥

ভাব—২য় ভাগ।

কৃষ্ণবর্ণ গাভীর দুগ্ধ—বাতনাশক ও অত্যন্ত গুণ-কর।

পীতবর্ণ গাভীর দুগ্ধ—পিত্ত ও বাত প্রশমক।

শুক্লবর্ণ গাভীর দুগ্ধ—কফজনক ও গুরুপাক।

রক্ত কি বিচিত্র বর্ণ গাভীর দুগ্ধ—বাতনাশক।

বালবৎস্যা (যে গাভীর বাছুর অতি শিশু) ও বৎসশূন্যা গাভীর দুগ্ধ—ত্রিদোষজনক।

গব্যতুল্যগুণং ত্বাজং বিশেষাচ্ছোষিণাং হিতম্।
দীপনং লঘু সংগ্রাহি শ্বাসকাসাস্রপিত্তনুৎ॥
অজানামল্পকায়ত্বাৎ কটুতিক্তনিষেবণাৎ।
নাত্যম্বুপানা দ্ব্যায়ামাৎ সর্ব্বদোষহরং পয়ঃ॥

সু—সূ—৪৫ অ।

ছাগদুগ্ধ—প্রায় গোদুগ্ধের ন্যায় গুণকর এবং যক্ষ্মা-রোগীর পক্ষে বিশেষ উপকারী। দীপন, লঘুপাক, ধারক এবং শ্বাসকাস ও রক্তপিত্তনাশক। ছাগল অল্পকায়বিশিষ্ট এবং নিত্য কটুতিক্ত দ্রব্য সেবন, অল্প জলপান ও ব্যায়াম করে, এজন্য ছাগদুগ্ধ ত্রিদোষনাশক।

মহাভিষ্যন্দি মধুরং মাহিষং বহ্নিনাশনম্।
নিদ্রাকরং শীতকরং গব্যাৎ স্নিগ্ধতরং গুরু॥

সু—সূ—৪৫ অ।

মাহিষ দুগ্ধ—অত্যন্ত ক্লেদকর, মধুর রস, অগ্নি-নাশক, নিদ্রাজনক, শীতকর এবং গোদুগ্ধ হইতে অধিক স্নিগ্ধ ও গুরুপাক।

আবিকং মধুরং স্নিগ্ধং গুরু পিত্তকফাবহম্।
পথ্যং কেবল বাতেষু কাসে চানিল সম্ভবে॥

সু—সূ—৪৫ অ।

ভেড়ার দুগ্ধ—মধুর রস, স্নিগ্ধ, গুরুপাক, পিত্ত ও কফজনক, কেবল বাতে এবং বাত কাসে উপকারী।

ধারোষ্ণং শস্যতে গব্যং ধারাশীতন্তু মাহিষম্।
শৃতোষ্ণমাবিকং পথ্যং শৃতশীতমজাপয়ঃ॥

ভাব—২য় ভাগ।

গোদুগ্ধ—ধারোষ্ণ অবস্থায় উপকারী। মাহিষদুগ্ধ দোহনের পর শীতলাবস্থায়, ভেড়ার দুগ্ধ—সিদ্ধ করিয়া উষ্ণাবস্থায় এবং ছাগলের দুগ্ধ—সিদ্ধ করিয়া শীতল হইলে ব্যবহার করা বিধেয়।

সিতা সিতোপলাযুক্তং শুক্রলং ত্রিমলাপহম্ ॥
সগুড়ং মূত্রকৃচ্ছ্রঘ্নং পিত্তশ্লেষ্মকরং পরম্ ॥

ভাব—২য় ভাগ।

চিনি এবং মিশ্রি সংযুক্ত দুগ্ধ——শুক্রজনক ত্রিদোষপ্রশমক।

গুড় সংযুক্ত দুগ্ধ—মূত্রকৃচ্ছ্রনাশক এবং পিত্ত ও

বিবর্ণং বিরসং চাম্লং দুর্গন্ধং গ্রথিতং পয়ঃ।
বর্জ্জয়েদম্ললবণযুক্তং কুষ্ঠাদিকৃদ্ যতঃ ॥

ভাব—২য় ভাগ।

বিবর্ণ, বিরস, অম্ল, দুর্গন্ধ এবং গ্রথিত (যে দুগ্ধ জমিয়া গিয়াছে) দুগ্ধ কখনও পানার্থে ব্যবহার করিবেনা। অম্ল কি লবণ সংযুক্ত দুগ্ধ কুষ্ঠাদি রোগ জন্মাইয়া থাকে। অতএব অম্ল কি লবণ সংযোগে দুগ্ধ খাইবে না।

সন্তানিকা শীতা গুর্ব্বী পিত্তাস্রবাতনাশিনী।
তর্পণী বৃংহণী স্নিগ্ধা বলাসবলশুক্রলা॥

ভাব—২য় ভাগ।

দুগ্ধের সর—শীতল, গুরু, রক্তপিত্ত ও বাত-নাশক, তৃপ্তিকর, স্নিগ্ধ, মাংস, কফ, বল ও শুক্রবর্দ্ধক।

তক্রপিণ্ডো গুরু বৃষ্যো বৃংহণো বলবর্দ্ধনঃ।
রুচ্যশ্চ শ্লেষ্মলো হৃদ্যো বাতপিত্ত বিনাশনঃ॥

ভাব—২য় ভাগ।

ছানা—গুরুপাক, শুক্র, মাংস ও বলবর্দ্ধক, রুচি-প্রদ, কফকর, হৃদয়প্রিয় এবং বাতপিত্ত প্রশমক।

গব্যং দধি বিশেষেণ স্বাদু বল্যং রুচিপ্রদম্।
পবিত্রং দীপনং স্নিগ্ধং পুষ্টিকৃৎ পবনাপহম্॥

ভাব—২য় ভাগ।

গব্য দধি—অত্যন্ত মধুর, বলকারক, রুচিপ্রদ, পবিত্র, অগ্নিবর্দ্ধক, স্নিগ্ধ, পুষ্টিকর ও বাতনাশক।

মাহিষং দধি সুস্নিগ্ধং শ্লৈষ্মলং বাতপিত্তনুৎ।
স্বাদুপাকমভিষ্যন্দি বৃষ্যং গুর্ব্বস্রদূষকম্॥

ভাব—২য় ভাগ।

মাহিষ দধি—অত্যন্ত স্নিগ্ধ, কফজনক, বাত ও পিত্ত-নাশক, মধুর বিপাক, ক্লেদকর, শুক্র বর্দ্ধক, গুরুপাক ও রক্তপ্রদূষক।

আজং দধ্যুত্তমং গ্রাহি লঘু দোষত্রয়াপহম্।
শস্যতে শ্বাসকাসার্শঃক্ষয়কার্শ্যেষু দীপনম্॥

ভাব—২য় ভাগ।

ছাগদুগ্ধজাত দধি—অত্যন্ত মলরোধক, লঘু, ত্রিদোষনাশক, শ্বাস, কাস, অর্শঃ, ধাতুক্ষয় ও শরীর কৃশ-তায় উপকারী এবং অগ্নিদীপক।

পকদুগ্ধভবং রুচ্যং দধি স্নিগ্ধং গুণোত্তমম্।
পিত্তানিলাপহং সর্ব্বং ধাত্বগ্নিবলবর্দ্ধনম্॥

ভাব—২য় ভাগ।

সিদ্ধ করা দুগ্ধজাত দধি—রুচিকর, স্নিগ্ধ, অত্যন্ত গুণকর, বাত ও পিত্তনাশক, ধাত্বগ্নি সমূহের বলবর্দ্ধক।

সশর্করং দধি শ্রেষ্ঠং তৃষ্ণাপিত্তাস্রদাহজিৎ।
সগুড়ং বাতঘ্নং বৃষ্যং বৃংহণং তর্পণং গুরু॥

ভাব—২য় ভাগ।

চিনি সংযুক্ত দধি—তৃষ্ণা, পিত্ত ও রক্তদোষ এবং দাহ প্রভৃতি রোগে হিতকারী।

গুড় সংযুক্ত দধি—বাতনাশক, শুক্র জনক, গুরুপাক এবং তৃপ্তিকর।

শরদ্‌গ্রীষ্মবসন্তেষু প্রায়শো দধি গর্হিতম্।
রক্তপিত্তকফোত্থেষু বিকারেষহিতঞ্চ তৎ॥

চ—সূ—২৭ অ।

শরৎ, গ্রীষ্ম ও বসন্ত ঋতুতে প্রায়ই দধি সেবনে অসুখ জন্মে। অতএব ঐ সমস্ত ঋতুতে এবং রক্তপিত্ত ও কফ রোগে দধি অহিতকর বিধায় পরিত্যাজ্য।

সংগ্রাহি দীপনং হৃদ্যং নবনীতং নবোদ্ধৃতম্।
গ্রহণ্যর্শোবিকারঘ্ন মর্দ্দিতারুচিনাশনম্॥

চ—সূ—২৭ অ।

সদ্যজাত নবনীত (মাখন)—মলরোধক, দীপক, হৃদয়প্রিয়, গ্রহণী, অর্শঃ, অর্দ্দিত ও অরুচিনাশক।

গব্যং ঘৃতং বিশেষেণ চক্ষুষ্যং বৃষ্যমগ্নিকৃৎ।
স্বাদু পাকরসং শীতং বাতপিত্তকফাপহম্॥
মেধালাবণ্যকান্ত্যোজস্তেজোবৃদ্ধিকরং পরম্।
বর্ণ্যং পবিত্র মায়ুষ্যং সর্ব্বাজ্যেষু গুণাধিকম্॥

ভাপ্র—২য় ভাগ।

গব্য ঘৃত—চক্ষুর অত্যন্ত উপকারী, শুক্র ও অগ্নি-বর্দ্ধক, রসে ও বিপাকে মধুর, শীতল, ত্রিদোষনাশক, পবিত্র, অত্যন্ত মেধা, লাবণ্য, কান্তি, ওজঃ, তেজ, বল, এবং আয়ু বৃদ্ধিকর। সর্ব্বপ্রকার ঘৃতাপেক্ষা গুণে শ্রেষ্ঠ।

সর্পিংষ্যাজাবিমহিষীক্ষীরবৎ স্বানি নির্দ্দিশেৎ॥

চ—সূ—২৭ অ।

ছাগ, মেষ ও মহিষের দুগ্ধজাত ঘৃত তত্তৎ দুগ্ধের গুণের ন্যায় গুণাকর।

যোজয়েন্নবমেবাজ্যং ভোজনে তর্পণে শ্রমে।
বলক্ষয়ে পাণ্ডুরোগে কামলানেত্ররোগয়োঃ॥

ভাব—২য় ভাগ।

ভোজনে, তৃপ্তিকরকার্য্যে, পরিশ্রান্তঅবস্থায়, বলক্ষয়ে, পাণ্ডু, কামলা ও নেত্ররোগে নূতন ঘৃত ব্যবহার করিবে।

বর্ষাদূর্দ্ধং ভবেদাজ্যং পুরাণং তৎ ত্রিদোষনুৎ।
মূর্চ্ছা কুষ্ঠবিষোন্মাদাপস্মারতিমিরাপহম্॥

ভাব—২য় ভাগ।

এক বৎসরের পুরাতন ঘৃত—ত্রিদোষঘ্ন, মূর্চ্ছা, কুষ্ঠ, বিষ, উন্মাদ, অপস্মার এবং তিমির রোগনাশক।

রাজযক্ষ্মণি বালে চ বৃদ্ধে শ্লেষ্মকৃতে গদে।
রোগে সামে বিসূচ্যাঞ্চ বিবন্ধে চ মদাত্যয়ে॥
জ্বরে চ দহনে মন্দে ন সর্পি র্বহু মন্যতে॥

ভাব—২য় ভাগ।

রাজযক্ষ্মারোগে, কফ জন্য কি আমরস সংযুক্ত ব্যাধিতে, বিসূচিকায়, মলমূত্ররোধে, মদাত্যয়ে, জ্বরে এবং অগ্নিমান্দ্যে ঘৃত উপকারী নহে। বালক ও বৃদ্ধের পক্ষেও ঘৃত অহিতজনক।